

ثبت‌نام مسکن دولتی چهارشنبه در ۱۰ استان

آغاز می‌شود

* وزیر راه و شهرسازی: ساخت ۱۸۰ هزار واحد در قالب طرح اقدام ملی برای تولید مسکن

آغاز شده است

* ستاد اجرایی فرمان امام «ره» احداث ۸۰۰۰ واحد مسکونی را آغاز کرده است

صفحه ۴

شنبه ۱۱ آبان ۱۳۹۸ - ۴ ربیع الاول ۱۴۴۱ - ۲ نوامبر ۲۰۱۹ - سال نودوچهارم - شماره ۲۷۴۱۵ - ۱۲ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - تک شماره ۱۰۰۰ تومان

رئییسی: مبارزه با فساد حرکت تشریفاتی و سیاسی نیست

* برخورد با تخلفات قضات و کارکنان موجب تقویت دستگاه قضایی می‌شود

* وجود واسطه‌ها برای ملاقات با یک مدیر، فساد زاست

* ساختار خصوصی‌سازی باید اصلاح شود

* باید در برابر گزارش‌های نادرست جریان ثروت و قدرت هوشیار باشیم

* معضل مؤسسه‌های اعتباری نباید تکرار شود

* هرکسی مردم را مایوس کند، در مسیر راهبرد دشمن حرکت کرده است

* راهبرد نظام، ایجاد امید در میدان عمل و اجرا است
اجاز ن‌خواهیم داد واحدهای تولیدی باز یاده خواهی برخی افراد تعطیل شوند

* صدور حکم به تبعیت از فسادساز ی‌ها، بسیار خطرناک است
پرونده‌ای که به دغدغه مردم تبدیل شده است، باید در اولویت رسیدگی قرار گیرد

صفحه ۹

انفصال ۶ قاضی فاسد از دستگاه قضا طی ۱۵ روز گذشته

* حجت‌الاسلام و المسلمین منتظری دادستان کل کشور: با قاضی فاسد برخورد می‌کنیم

* پرونده اتهامی تا ۷۱۰ قاضی دیگر، آماده رسیدگی در دادگاه عالی است

صفحه ۹

یادداشت سرپرست

اقبال!

علیرضا خانی

معاون وزیر بهداشت خبر داده است در تاریخ هشتم آبان ۹۸ در یک بیمارستان خصوصی شمال شهر که روزانه ۱۲ سزارین به طور متوسط انجام می‌داده ۳۲ سزارین انجام شده و در یک بیمارستان خصوصی جنوب شهر که روزانه به طور متوسط ۷ سزارین انجام می‌داده ۲۱ سزارین انجام شده است. ایرج حریرچی گفته است که در تاریخ ۹۷/۷/۷ میزان سزارین نسبت به روز قبلش ۲/۴ برابر شده بود اما در روز ۹۸/۸/۸ نسبت به روز قبلش بیش از سه برابر شده است.

ظاهراً مردم دوست دارند فرزندانشان را در یک روز «ژند» به دنیا بیاورند و این موضوع را دارای شان و شگون و اقبال می‌دانند. با این حساب معلوم نیست روز ۹۹/۹/۹ چه اتفاقی خواهد افتاد! این اتفاق در کنار رواج انواع طالع بینی در صور کهنه و نو و اشتیاق پاره‌ای از مردم به دخالت عوامل تخیلی در جهان واقعی، نشانه مهمی است از اینکه برخلاف انتظار، خرافه گرایی در کشور رو به تزاید است. اینکه فرزند کسی در یک روز خاص به دنیا بیاید واقعاً چه تأثیر عینی و ملمی در آینده، موقعیت و موفقیت او خواهد گذاشت؟ مگر ممکن است کسی به خاطر یک روز زودتر یا دیرتر به دنیا آمدن ، رستگگار یا بدقبال شود؟ پس نقش همان والدین چه می‌شود؟ نقش خانواده چه می‌شود؟ نقش جامعه، محیط اجتماعی و فرهنگ عمومی چه می‌شود؟ نقش برنامه ریزی و سرمایه گذاری چه می‌شود؟ نقش دولت و حاکمیت چه می‌شود؟ نقش آموخته‌های سینه به سینه و تجربیات انباشته چه می‌شود؟ نقش تکنولوژی ، مدرسه مدرن ، معلم کاربلد و دلسوز، کتاب، سیستم آموزشی و کیفیت تعلیم چه می‌شود؟ نقش بهداشت عمومی، پاکیزگی محیطی، تمیز مناسب و نظام اقتصادی چه می‌شود؟ نقش تلاش فرد چه می‌شود؟

کسانی که اصرار دارند فرزندانشان زودتر یا دیرتر از زمان طبیعی به دنیا بیاید تا تاریخ تولدش درست در یک عدد خاص بیفتد، شاید خود ندانند اما در ناخودآگاه اسیر توهم شده‌اند. این تخیل و توهم و خرافه زدگی از حیث جامعه شناسی بسیار محل تأمل است. ممکن نیست انسان خردمند عقلایی اندیش، به جای تلاش برای ارتگداری پارامترهای واقعی و عینی که در بالا برشمریم به موهوماتی نظیر خوش بینی و شگون تولد در تاریخ خاص رو آورد. این رفتار، در ذات خود نشانه‌هایی از دورشدن از فضای خردمداری است. این نشانه‌ها در زمان‌هایی بروز می‌کند ، که مجموعه شرایط حاکم بر اذهان مردم ، آنها را از واقعیت عینی و عقلانی گریزان می‌دارد و علاقه‌مند می‌شوند تن به تخیل دهند و دل به خرافه سپارند تا بلکه فرجی شود و مرغ پخت روی شانه خود یا فرزندانش بنشیند... در واقع آنها از تأثیر منطقی و عقلایی عوامل عینی بر زندگی و در سرنوشتشان، به نوعی مایوس شده‌اند و در رویای خود دنبال آجرتان سماری و نجومی بزندگی شان می‌گردند و درست همین اتفاق، خطرناک است. در واقع وقتی جامعه در شرایط فشار قرار می‌گیرد - فشار اقتصادی - امکان برآورده شدن نیازها و خواست‌ها از مسیر طبیعی مبین می‌آید و برای آشناسری ناممکن می‌شود در این موقع، دو اتفاق مایوس کننده رخ دهد: اول اینکه افراد بخواهند نیازها و خواست‌هایشان را از راه‌های غیرقانونی تأمین کنند. در این صورت فساد ، جرم ، و انواع ناجنجهاری‌ها و انحرافات افزایش می‌یابد. اما چنانچه استحکامات فرهنگی و تربیتی جامعه، مانع از آن شود افراد از به دست آوردن آنچه برایش تلاش می‌کنند مایوس می‌رود و به قول پارسوزن، مناسک گرایی رشد می‌کند. از فال گیری، بخت گشایی و اعتقاد به خوش بینی و بدبینی برخی اشیاء و زمان‌ها و رخدادها تا یاری گرفتن از اعداد و حروف و انجام پاره‌ای کارهای غیر متعارف و استدلال ناپذیر برای به دست آوردن آنچه ظاهراً از راه‌های طبیعی و منطقی نمی‌توان به دست آورد.

در بوجود آمدن این ناجنجهاری‌ها دو گروه به یک اندازه مقصرند.

یکی دولت که نمی‌تواند ساز و کار اقتصادی جامعه را چنان تنظیم کند که افراد از به دست آوردن آنچه برایش تلاش می‌کنند مایوس نشوند و دیگری روشنفکران و طبقه الیت جامعه که یارای انتاع منطقی جامعه را ندارند و نمی‌توانند از افتادن بخشی از مردم به ورطه توهمات و موهومات جلوگیری کنند.

اطلاع‌ات

دیرکل حزب‌الله: هنوز برگ برنده‌های

خود را رو نکرده‌ایم

* نصرالله: بدخواهان در لبنان موضع آرام‌ما در قبال حوادث اخیر را اشتباه

تفسیر نکنند

* تغییرات در کابینه می‌تواند لبنان را به سمت خلأ سیاسی و آشفتگی سوق دهد

صفحه ۱۲

جهانگیری: حل مسائل بین‌المللی با چند جانبه‌گرایی شدنی است

* ایران علاقه‌مند است به عضو اصلی سازمان همکاری شانگهای تبدیل شود

* سازمان همکاری شانگهای از ظرفیت بسیار بزرگی برای همکاری‌های اقتصادی، سیاسی و امنیتی برخوردار است

* در مقابل یکجانبه‌گرایی که امروز دولت آمریکا منادی آن است، می‌توانیم با تقویت سازمان‌های منطقه‌ای، چندجانبه‌گرایی را در پیش بگیریم

* معاون اول رئیس‌جمهوری در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان: آمریکا زمانی‌که برجام به نتیجه رسید همه چیز را بر هم زد و تعهدات بین‌المللی را زیر پا گذاشت

صفحه ۲



یادگار آیت‌الله طالقانی در جوار پدر آرام گرفت

* پیام رئیس‌جمهوری: این بانوی مبارز، نه تنها شاهد مجاهدات پدر بزرگوارش مرحوم آیت‌الله طالقانی بود، بلکه خود نیز از زنان پیشگام در مبارزه با رژیم پهلوی بود

* پیام آیت‌الله سیدحسن خمینی: بی‌شک تلاش‌های ایشان در سال‌های قبل از پیروزی انقلاب اسلامی و همت ایشان در طول عمر گرانقدر شان سرمایه‌ارن شمنندی برای آن مرحومه خواهد بود

* رئیس‌مجلس، معاون اول رئیس‌جمهوری، سخنگوی دولت، وزیر امور خارجه، خانواده‌شهیذبهشتی و بسیاری از شخصیت‌ها، احزاب، گروه‌ها و نهادهای سیاسی در پیام‌های جداگانه‌ای، درگذشت خاتم طالقانی را تسلیت گفتند

صفحه ۲

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

رئیس جمهوری

که قلب تونس ی‌ها را تسخیر کرد

صفحه ۵

روابط و پیچ‌المال

رئیس جمهوری

که قلب تونس ی‌ها را تسخیر کرد

صفحه ۵

روابط و پیچ‌المال

رئیس جمهوری

که قلب تونس ی‌ها را تسخیر کرد

صفحه ۵

روابط و پیچ‌المال

رئیس جمهوری

که قلب تونس ی‌ها را تسخیر کرد

صفحه ۵

روابط و پیچ‌المال

رئیس جمهوری

که قلب تونس ی‌ها را تسخیر کرد

صفحه ۵

روابط و پیچ‌المال

رئیس جمهوری

که قلب تونس ی‌ها را تسخیر کرد

صفحه ۵

روابط و پیچ‌المال

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

خانواده

روزه‌خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

معارف

دغدغه‌های پیامبر (ص)

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر محمد مسجدجامعی

صفحه ۶

یادبودلش

در ذکر جمیل استاد مظاهر مصفا

◀ **دکتر قاسم صافی** *

زندان تشنه لب را آبی نمی‌دهد کس

اندوه فقدان استاد و دوستی بزرگوار و شریف و عالم مذهب و انسانی با صفا دکتر مظاهر مصفا برای این بنده، جانگزا و دردناک است.
خاصه که هنوز قلم از زخم فراق غم‌وارده گرامیم دکتر محمدابراهیم صافی جراح و متخصص بیماری‌های چشم و مذهب به سجایای انسانی و خدمتگاری به محرومان، الیام و آرامش نیافته است.

استاد مظاهر مصفا، ادیب، شاعر متخلص به «یادگار» و بعداً «طوفان» و «زوان» بعد «مصفا» که کمتر از تخلص استفاده می‌کرد در سال ۱۳۱۱ در ارak میان خانواده‌ای با فرهنگ از اهالی تفرش به دنیا آمد و همان روزهای ابتدایی تولدش که کمتر از دو ماه می گذشت، خانواده‌اش به قم نقل کردند. تحصیلات ابتدایی را در مدرسهٔ حکیم نظامی در قم و متوسطه را در دارالفنون و دانشسرای عالی در رشته ادبیات سپری کرد و در دانشگاه تهران دکتری این رشته را پی گرفت. پایان‌نامه دکتری را با تأیید استاد بدیع الزمان فروزانفر با عنوان «تحول قصیده در ایران» به پایان برد. او ضمن تحصیل، در آموزش و پرورش همکاری و تدریس می‌کرد و چندی، مسئولیت‌هایی به تدریج در اداره فرهنگ قم و بعدها ریاست مدرسه عالی قضایی قم، ریاست پردیس فارابی دانشگاه تهران، معاون آموزشی و مدیریت گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تهران و مدتی بیشتر از اینها، مسئولیت‌هایی در دانشگاه شیراز بر عهده گرفت.

زنده یاد مظاهر مصفا، یکی از بزرگان شعر و ادب فارسی و از افتخارهای دانشگاه تهران و یکی از قصیده‌سرایان شاخص ایران به‌شمار می‌رفت و در کشورهای فارسی‌زبان نیز شهرت بسزایی داشت. اشعارش از جهت نوع در قالب‌های کهن و از حیث معنی، پخته و شیوا ست. در قصیده‌سرایی، پیرو سبک خراسانی است. قصیدهٔ «هیج» او را، روان‌شاد دکتر اخلاص‌محسن یوسفی در کتاب چشمه روشن، تحلیل کرده است و فروفسور صلاح الصلوی (سینج و شاعر مصری) آن را ترجمه و بررسی صراحه است. همچنین چندین دفتر شعر از او به طبع رسیده مثل توتان خشمس، سی سخن، چمنه سینما، سینما، سی‌پاره، قند پارسی، پاسداران و… تسبیح، نسخهٔ قدیم و جز اینها اشعار پرآکنده‌ای نیز در خلال سال‌های اخیر گفته است که جعلگی نگرانی او را از وضع جامعه و دانشگاه‌های می‌نمایاند و نتیجهٔ احساس او از ناخردی کسانی است که می‌یادش و بی‌تجربگی و با زور و سله‌گری به دور از روش‌های مدنی و انسانی، به سرمایه‌های نیروی انسانی فرهیخته و پخته، آسیب زدند و جامعه از خدمات آنان محروم شده است.

او به شدت معتقد بود که دین نباید ابزار قدرت و بقای سیادت سیاسی و طبقاتی زمامداران و مورد سوءاستفاده در سطوح مختلف مدیریتی و ارکان زندگی اجتماعی و محیط‌زیست شود.

کارنامهٔ قلمی این استاد بزرگ، پرپرا است و تصحیحاتی ارزشمند از متون کهن نیز انجام داده‌اند مانند: دیوان ابوتراب فرقی کاشانی، دیوان سنایی غزنوی، دیوان نظیری نیشابوری، کلیات سعدی شیرازی، دیوان حکیم نزاری هفستانی، دیوان لاهوتی، و تصحیح آثاری دیگر کتب مجمع الفصحای رضا علی‌خان هدایت در چندین جلد، جوامع الحکایات عوفی نیز در چندین جلد و آشنکته ثانی.

یکی از درخشان‌ترین نقاط زندگی این استاد، این بود که نظری گِیرا داشت، خوش صحبت و نیک محضر بود و الحکایات متفرقه وسیعی داشت. چند سال پیش در جلسه رونمایی کتاب روضه‌الانوار خواجوی کرمانی که در محل موسسه پژوهش میراث مکتوب برگزار شد، خاطره بسیار خوشی از گفتار فصیح، هر مایه و شیرین و طنزآلود برای شنوندگان به جای گذاشت.

مظاهر مصفایه راستی یکی از مردان نادر و اصیل و بی‌تکبر و بی‌ادعا و آزاداندیشمندی بزرگ بود. محفل سودمندی داشت و نکته‌ها ابراز می‌کرد و در پس زبان آوری او، حکمت شجاعت انگیزی دیده می‌شد. نویسنده و شاعری توانا و خوش‌قلم متعهد و صاحب کمال و معرفت بود و شان و جایگاهی رفیع در زبان و ادبیات فارسی و میان دانشوران و اهالی علم و فرهنگ داشت و در عرفان نیز احاطه داشت از حسن روابط با همکاران و دوستان و آشنایان، در سطح بالای برخورد او بود و از علوم زندگی‌مانند حکمت نظری، فلسفه عقلی، حقوق اعم، سیاست مدنی، خطابه ادیبه و تاریخ بهره‌مند بود.

پیشه در صفحه ۴

مراسم تشییع و خاکسپاری استاد

مظاهر مصفا در زادگاهش تفرش برگزار شد.

مظاهر مصفا، زاده ۱۳۱۱در

تفرش استاد دانشگاه، شاعر و مصحح برجسته معاصر بود که روز چهارشنبه (۸ آبان ماه) از دنیا رفت.

به گزارش مهر، مظاهر مصفا دوران تحصیلات اولیه خود را در مدرسه‌سه حکیم نظامی قم سپری کرد. دوران متوسطه را در دارالفنون گذراند و سپس در دانشسرای عالی به تحصیل در رشته ادبیات مشغول شد.مصفا تحصیلات خود را تا اخذ درجه دکتری از دانشگاه تهران ادامه داد. «تحول در قصیده ایران» عنوان پایان نامه او بود که با تأیید بدیع‌الزمان فروزانفر همراه بود.

وی پس از تحصیل به استخدام آموزش و پرورش درآمد.پیش از رئیس اداره فرهنگ قم بود و چندی هم ریاست مدرسه عالی قضایی قم را بر عهده داشت.
پسران بزرگتر وی ابوالفضل مصفا (مصفی)، و خواهر وی خانم مصفا (مادر فؤاد حجازی، آهنگساز) از استادان زبان و ادبیات فارسی هستند.

او در جوانی با امیرانو کریمی (استاد زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تهران)، دخترمیر امیری فیروزکوهی (شاعر معروف معاصر)، ازدواج کرد و از وی صاحب فرزندانی شد که از

آن جمله:اندلی علی مصفا(یازبگیر سینما کیما مصفا، گلزار مصفا،ایرام‌سامعل مصفا دارای مدرک دکتری فیزیک (مادر فؤاد حجازی، آهنگساز) شریف (متخصص در زمینه تئوری ریسان).

از سوابق علمی و اجرایی وی می‌توان به ریاست پردیس فارابی دانشگاه تهران (پردیس قم) و دبیری (مادر فؤاد حجازی، آهنگساز) انتشارات و مدیریت مجله آموزش و پرورش، دانشیار دانشگاه شیراز و ریاست نشرخانه مرکزی دانشگاه شیراز اشاره کرد.

مظاهر مصفا یکی از قصیده‌سرایان شاخص ایرانی بعد از ملک‌الشعرای بهار است. وی در

توضیح رئیس دانشگاه آزاد درباره تغییر رشته فرزندان هیأت علمی از دامپزشکی به پزشکی

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی گفت: در واقع منشاء مصوبه تغییر رشته فرزندان هیأت علمی از دامپزشکی به پزشکی، برخی از مدیران ارشد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بودند.

دکتر محمدعلی طهرانیج در گفت‌وگو با ایسنا اظهار داشت: در سال ۹۵و در مدیران وقت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی که فرزندان آنها در رشته دامپزشکی قبول شده بودند، تمایل به تغییر رشته از دامپزشکی به داروسازی داشتند که با توجه به عدم کسب نمر لازم این کار انجام نشد. وی ادامه داد: با توجه به فشارهایی که از مجاری مختلف برای حل این مشکل به دانشگاه آزاد اسلامی وارد می شد، رئیس وقت این دانشگاه در شهریور ۹۶پس از استعلام از وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی و اعلام موافقت آن وزارت‌تختنه با انتقال فرزندان این افراد، با تعمیم این موضوع به کلیه فرزندان هیأت علمی برای جلوگیری از رفتار تبعیض آمیز با توجه به اختیار مصوبه تصیم می‌گرد جابجایی رشته دامپزشکی به پزشکی شامل حال همه فرزندان اعضای هیأت علمی نمود. وی ادامه داد: بنابراین این تصمیم که فرزندان هیأت علمی بتوانند از تسهیلات تغییر رشته دامپزشکی به پزشکی استفاده کنند، همراهم ۱۳۹۶در هیأت رئیسه به تصویب می‌رسد و دانشگاه آزاد اسلامی افراد متقاضی را به صورت مشروط قبل از دوره تصدی ریاست دانشگاه از سوی اینجانب ثبت نام می‌کند. در واقع منشاء این مصوبه درخواست برخی از مدیران ارشد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بودند که حتی پیکر اجرای خواسته خود به شکل دیگری در سال ۹۷میکردند که موضوع در دوره اینجانب ادامه پیدا نکرد و مصوبه هیأت رئیسه نیز در اسفند ماه سال قبل لغو گردید و با دستور دکتر نمکی وزیر بهداشت مبنی بر لغو مصوبه کمیسیون موارد خاص وزارت بهداشت در سال ۹۷ موضوع کاملاً متفی شد.

اخبار داخلی

استاد مظاهر مصفا ادیب و قصیده‌سرای معاصر در زادگاهش آرמיד



پیام تسلیت رئیس فرهنگستان علوم

دکتر رحسنا دوری اردکانی،

رئیس فرهنگستان علوم نیز در پیامی درگذشت مظهر مصفا را تسلیت گفت. در این پیام آمده است:

دکتر مظاهر مصفا، ادیب و شاعر بزرگ و یکی از آخرین بازماندگان نسل شرف‌پر شکوه فارسی درگذشت و روح پاکش به لقای الهی پیوست. رحمت خدا بر او باد که شاعر و شاعرانه زندگی کرد و در کنج عزلت شاعرانه خود، به‌عهدی زمانه نشناس را، با صبر و آزادی آموزد. زمانه‌ای که در آن انسان در عرض آشپز قرار گرفته است و دیگر به شعر و شاعر نیازی

کشورهای افغانستان و هند و دیگر کشورهای فارسی‌زبان نیز دارای شهرت است.

قصیده «هیج» یکی از شعرهای اوست که غلامحسین یوسفی در کتاب «چشمه روشن» به بررسی آن پرداخته و پروفیسر صلاح الصاوی (شاعر و سخن‌سنج مصری) در کتاب العدمیة فی شعر آن را ترجمه، نقد و بررسی کرده است.

تا کنون چند مجموعه شعر از او منتشر شده است. در کتاب «هیج» دبیری (مادر فؤاد حجازی، آهنگساز) انتشارات و مدیریت مجله آموزش و پرورش، دانشیار دانشگاه شیراز و ریاست نشرخانه مرکزی دانشگاه شیراز اشاره کرد.

مظاهر مصفا یکی از قصیده‌سرایان شاخص ایرانی بعد از ملک‌الشعرای بهار است. وی در

اخبار داخلی

استاد مظاهر مصفا ادیب و قصیده‌سرای معاصر در زادگاهش آرמיד

نادر، این ضایعه را به همه اهل ادب و فرهنگ و دوستداران زبان و شعر فارسی و به دانشگاهیان و خانواده گرامی‌اش و به‌خصوص به همسر گرامیه‌اش و دانشمندش استاد دکتر امیرانو کریمی فیروزکوهی و فرزند پرمشانش آقای علی مصفا تسلیت عرض می‌کنم.

پیام وزیر ارشاد

سید عباس صالحی در پیامی درگذشت مظاهر مصفا را تسلیت گفت.

به گزارش ایسنا، سید عباس صالحی در پی پیام تسلیت مظاهر مصفا که در گذشت مظهر مصفا – شاعر و مصحح پیشکسوت – در توتیر خود نوشت: «استاد دکتر مظاهر مصفا به قله سید و جادوان شعر و ادبیات پارسی پیوست. سوگ او را به همسر دانشورش دکتر امیرانو کریمی (فرزند استاد امیری فیروزکوهی) و فرزندانش تسلیت می‌گویم.»

پیام معاون فرهنگی ارشاد

محسن جوادی، معاون امور فرهنگی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی هم با صدور بیان تسلیت نوشت: زبان فارسی که در طول تاریخ تهران، کنگره ای پیوست. رحمت خدا بر او باد که شاعر و شاعرانه زندگی کرد و در کنج عزلت شاعرانه خود، به‌عهدی زمانه نشناس را، با صبر و آزادی آموزد. زمانه‌ای که در آن انسان در عرض آشپز قرار گرفته است و دیگر به شعر و شاعر نیازی

دانشگاه‌ها نباید مقطع دکتری را به هر شرایطی راه اندازی کنند



معاون آموزشی سابق دانشگاه تهران و عضو هیات علمی این دانشگاه،دلیل افزایش فارغ‌التحصیلان بیسکار در مقطع دکتری را فراهم نکردن شغل برای فارغ التحصیلان کارشناسی و ارشد دانست و گفت: بسیاری این تعداد از فارغ التحصیل دکتری، شغل تخصصی وجود ندارد، از سوی دیگر بیکاری از مقاطع قبل در مقطع دکتری سبب می‌گردد. دکتر سید مهدی قصصری در گفتگو با ایسنا، با اشاره به اینکه تعداد زیادی از فارغ‌التحصیلان مقطع ارشد، پیش‌تر خط ورود به دوره دکتری قرار می‌گیرند، اظهار داشت: در کشورها مطرح فقط کسانی قداطلب ورود به مقطع دکتری می‌شوند که قصد دارند در حوزه‌های تحقیقاتی فعالیت کنند. مسائل را آکادمیک دنبال کنند افرادی که به دنبال کار هستند بعد از تحصیل، جذب بازار کار می‌شوند و دوره دکتری را صرفاً به عنوان در نظر نمی‌گیرند.

این استاد دانشگاه تهران گفت: وقتی تعداد زیادی از فارغ‌التحصیلان

آنها نلسازد، نمونه بازار هنر دادن سرمایه است. وی افزود: در حال حاضر دانشگاه‌ها در مقطع کارشناسی با بیسکار در مقطع دکتری را فراهم نکردن شغل برای فارغ التحصیلان کارشناسی و ارشد دانست و گفت: بسیاری این تعداد از فارغ التحصیل دکتری، شغل تخصصی وجود ندارد، از سوی دیگر بیکاری از مقاطع قبل در مقطع دکتری سبب می‌گردد.

به گفته این استاد دانشگاه، اگر دانشگاه‌ها حداقل تعداد تربیت علمی تأسیس شد باید بپذیرد که فقط در مقطع کارشناسی دانشجو تربیت کند.

وی تصریح کرد: تاوان اینکه اعضای هیأت علمی دانشگاه‌های تازه تأسیس برای ارتقای شغلی و حرفه‌ای مستند داشتن دانشجو به ارشد و دکتری ضرورت دارد، جوانان به دلایل مختلف با این مخالفت روود به مقطع کارشناسی در خیلی مرتبط با رشته‌اش خیلی محدود تر خواهد شد. وی با اشاره به اینکه فردی که در رشته تخصصی کارشناسی ارشد و دکتری را در هر استانداری راه اندازی کند، دکتر قصصری را انشاره به اینکه این گسترده‌گی عجیب و غریب مراکز آموزش عالی در هیچ

جسای دنیا وجود ندارد، گفت: در کشورهای مطرح، مراکز آموزش عالی با استانداردهای مشخصی تشکیل می‌شوند و امکانات رفاهی مناسب با شان کسی که قرار است دانشجو خطاب شود فراهم می‌شود، ضمن اینکه آموزش عالی با آموزش دوره‌های قبل از دانشگاه متفاوت است و دل‌ت‌ها هیچ الزامی ندارند که برای همه افراد شرایط تحصیلات تکمیلی را فراهم کنند.

غضو هیات علمی دانشگاه تهران، با اشاره به اینکه رویدادهای اجتماعی مستقیم‌تر با آموزش عالی‌سی تأثیر دارند گفت: در زمینه اصلاحات آموزش عالی مخالفت‌ها در بسیاری از مشاغل مشغول فعالیت نشود، ولی همین دانشجو با ورود به مقطع دکتری قرار می‌گیرند، اظهار داشت: در کشورها مطرح فقط کسانی قداطلب ورود به مقطع دکتری می‌شوند که قصد دارند در حوزه‌های تحقیقاتی فعالیت کنند. مسائل را آکادمیک دنبال کنند افرادی که به دنبال کار هستند بعد از تحصیل، جذب بازار کار می‌شوند و دوره دکتری را صرفاً به عنوان در نظر نمی‌گیرند.

این استاد دانشگاه تهران گفت: وقتی تعداد زیادی از فارغ‌التحصیلان

اخبار داخلی

شنبه ۱۱ آبان ۱۳۹۸ - ۴ ربيع الاول ۱۴۴۱ - ۲ نوامبر ۲۰۱۹ - سال نود و چهارم - شماره ۲۳۴۱۵

گوناگاه فرهنگی

سنندج و بندرعباس به فهرست شهرهای خلاق یونسکو پیوستند

شهرهای سنندج و بندرعباس در بررسی های دولانه یونسکو به جمع شهرهای خلاق جهانی پیوستند. به گزارش کمیسیون ملی یونسکو-ایران، حجت الله ایوبی دبیرکل کمیسیون با اعلام این خبر اظهار داشت: پیوستن به شبکه شهرهای خلاق فرصتی تازه برای این شهرها است تا از تجربه های جهانی استفاده کنند و داشته های خود را به جهان بهتر معرفی کنند.ایوبی گفت: هر دو شهر شایسته و برازنده این نام هستند و خوشحالم شهرهایی مورد توجه قرار گرفتند که کمتر دیده شده اند و سیاست ما توجه بیشتر به این مناطق است. خوشحالم شهر سنندج که سرآمد موسیقی است شهر خلاق موسیقی شد و نغمه ها و آواهای کرد های عزیز ما با محوریت سنندج از این پس بهتر شنیده می شودوی یادآور شد: از ۲۴۶شهری که امروز خلاق هستند شهر به ایران تعلق دارد و از همین امروز کارمان را برای گرفتن دو سهمیه دیگر در دو سال آینده آغاز می کنیم. دبیرکل کمیسیون ملی یونسکو-ایران عنوان کرد: در کمیسیون به زودی دو شورای ارشد نیز تشکیل می شود، شورای شهرهای خلاق و یادگیرنده. این شورای بهر شهرهای خلاق و یادگیرنده نظارت می کنند تا شاهد ارتقای این شهرها باشیم.ایوبی اظهار داشت: شهرداران و اعضای شورای شهر و مدیران شهری سنلج و بندرعباس توجه بسیاری داشتند و اگر این توجه نبود این مهم اتفاق نمی افتاد و مسئولیت مردم این شهرها از این پس بیشتر خواهد شد.شبه شهرهای خلاق یونسکو در سال ۲۰۰۴ برای ترویج همکاری میان شهرهایی به راه افتاد که از خلاقیت به عنوان عاملی راهبردی برای پیشرفت پایدار شهری استفاده کردند. شهرهایی که این شبکه را تشکیل داده‌اند، برای رسیدن به مثبت‌شان را با هم به اشتراک می‌گذارند و منابع فرهنگی و عمومی و جامعه مدنی ایجاد همکاری کنند.

برگزاری شب «منوچهر مصری» کارگردان پشتکوت
کانون کارگردانان سینمایی ایران از برگزاری برنامه شب «منوچهر مصری» خبر داد.

در ادامه شب‌های یک کارگردان، امروز شنبه، یازدهم آبان‌ماه در سالن عباس کبیرشیمی بنیاد سینمایی فارابی از منوچهر مصری فیلمساز پراسفایه سینما تجلیل می شود و فیلم «دنیا» از ساخته‌های او به نمایش در خواهد آمد. این شب‌ها که همکاری بنیاد سینمایی فارابی و فیلمخانه ملی ایران برگزار می‌شود، هر ماه به یک کارگردان اختصاص دارد. منوچهر مصری متولد سال ۱۳۲۹در تهران است که ساخت فیلم‌های «آشپانه باد» (۱۳۹۰)، «ازدواج صوری» (۱۳۸۳)، «دنیا» (۱۳۸۰)، «آخرین خون» (۱۳۷۲)، «مکافات» (۱۳۶۶)، «شکایت» (۱۳۶۵) و «المش اشکی می‌ریزد» (۱۳۵۷) را در کارنامه دارد.

ابراهیم آبادی درگذشت

ابراهیم آبادی یازبگیر سینما، تئاتر و تلویزیون درگذشت.
ایسن یازبگیر سینما، تئاتر و تلویزیون از حدود یک ماه قبل در بیمارستان بستری بود و از دو هفته قبل با پایین آمدن سطح هوشیاری، به کما رفت.

اگرچه علامت پزشکی از بالا آمدن اندک هوشیاری در روزهای گذشته حکایت داشت، ولی وی در نهایت عصر روز پنجشنبه نهم آبان ماه در بیمارستان درگذشت.
او متولد سال ۱۳۱۳بود و زیر نظر استادیی همچون علی اصغر گربرسی در تحصیل پرداخته، برای ادامه تحصیل به «پراگ» رفت و مدرک تحصیلی کارگردانی تئاتر را از این شهر گرفت.
آبادی در تمام سال‌های فعالیت حرفه‌ای در علاوه بر فعالیت در تئاتر، در فیلم‌ها و سریال‌های زیادی بازی کرد که فیلم‌های «عطر کانور عطر یاس»، «توکیو بدون توقف»، «صد سال به این سال‌ها»، «امویایی ۳»، «آپازمان شماره ۱۲»، «دزد هروسکاها» و «گراند سینما» از آن جمله هستند.
همچنین سریال‌های «مختارنامه»، «پاورچین»، «شب دهم» و «معمومیت از دست رفته» از جمله آثار شناخته شده وی در تلویزیون هستند.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی (به همراه ارزیابی کیفی) (به همراه ارزیابی کیفی)

شرکت فاضلاب تهران در نظر دارد انجام عملیات **«احداث مجموعه پست امداد تصفیه خانه خیابان زنجان»** را از محل اعتبارات جاری از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

شرایط اولیه پیمانکاران:
پیمانکاران نام: گواهی نامه صلاحیت پیمانکاری معتبر حداقل پایه ۵ رشته‌اینه از سازمان مدیریت و برنامه کشور دارای ظرفیت کاری و رialsی آزاد حداقل معادل برآورد اولیه کار.

دارای گواهی صلاحیت ایمنی صادره از وزارت کار و امور اجتماعی.
حسابرسی شده دارای گزارش حسابرسی سال مالی گذشته.
سابقه انجام کار مورد نظر و احراز شرایط مطابق با موارد مندرج در دفترچه ارزیابی کیفی.

مهلت نوشتن درخواست دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ چاپ این آگهی تا حداکثر روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۸/۸/۲۰ ساعت ۱۲ الی ۱۶ بادر دست داشتن درخواست کتبی واصل فیش واریزی به مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰۰۰ریال به حساب جاری شماره ۱۳۱۵۲۴۷۰۶ بانک تجارت به نام این شرکت به امور بازرگانی واقع در تهران - خیابان شهید بهشتی - خیابان اندیشه- نبش اندیشه ۶- پلاک ۱۴ - شرکت فاضلاب تهران مراجعه نمایند.


تحویل و بازگشایی پاکت‌ها: پیشنهادهای مایبست در روز دوشنبه مورخ ۹۸/۹/۴ تا قبل از ساعات ۱۶ به دبیر خانه این شرکت تحویل گردد. پیشنهادهای واصله در ساعت ۱۱ صبح روز سه شنبه مورخ ۹۸/۹/۵ در کمیسیون معاملات و در حضور نمایندگان پیشنهادهندگان (در صورت تکمیل بودن مدارک مناقصه گران) باز و رسیدگی خواهد شد.

مشاور و دستگاه نظارت طرح: بههندسین مشاور مهاب قدس «به پیشنهادهای اقدام امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضاء مدت مقر در فراخوان واصل شود به هیچ عنوان تریب آت داده نخواهد شد»

محل اجرا	رشته و حداقل پایه صلاحیت مورد نیاز	حدود برآورد اولیه (ریال)	مدت پیمان	نوع مناقصه
تصفیه خانه خیابان زنجان	پایه ۵- رشته ابنیه	۵۸۳,۶۴۰,۴۶۴	۱۸ ماه	یک مرحله‌ای

سپرده شرکت در مناقصه: پیشنهاده دهنده با یسستی سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۲۰,۱۷۲,۲۲۸,۵۰۰ ریال (یک میلیارد و هفتصد و یست و هفت میلیون و دو یست و هجده هزار و پانصد و هفت ریال) به صورت ضمانتنامه بانکی از یکی از بانکها یا موسسات معتبر مورد تأیید بانک مرکزی با اعتبار به ماهه (قابل تمدید تا سه ماه دیگر) به نفع شرکت فاضلاب تهران و یا فیش نقدی به شماره حساب (۱۲۲۹۶۴۸۰۲۲۹) نزد بانک ملت شعبه د کتر شهر ریعی کد (۶۸۲۹۶) واریز نماید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی **http://www.nww.ir** **و** **http://ts.tpww.co.ir** **و** **http://www.nww.ir** **مراجعه نمایند.**



«اطلاعه»
آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده
شماره ثبت: ۹۱۲۱۲ و شماره ملی: ۱۰۱۳۳۶۰۰۰۰۱۰۱
تاریخ: ۱۳۹۸/۰۸/۲۹

بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم شرکت می‌رساند، جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده این شرکت رأس ساعت ۸:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۲۹ در محل: تهران خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان وک، خیابان یاسمی، شرکت مادر تخصصی توایر، سالن کنفرانس دفترمجمع عمومی و نظارت مالی تشکیل خواهد شد. لذا از سهامداران محترم دعوت بعمل می‌آید که خود و نماینده رسمی آنان در موعد مقرر در جلسه یاد شده حضور یابند.

دستور جلسه:

- انتخاب حسابرس و بازرس قانونی برای سال مالی ۱۳۹۸
- تعیین حق الزحمه حسابرس و بازرس قانونی
- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار

هیأت مدیره شرکت توزیع نیروی برق استان تهران

آگهی احضار به وابللاغ رأی

بدرینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم شرکت می‌رساند، جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده این شرکت رأس ساعت ۹:۴۵ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۲۹ در محل: تهران - خیابان ولیعصر - بالاتر از میدان وک - خیابان یاسمی - شرکت مادر تخصصی توایر، سالن کنفرانس دفتر مجمع عمومی و نظارت مالی تشکیل خواهد شد. لذا از سهامداران محترم دعوت به عمل می‌آید که خود و یا نماینده رسمی آنان در موعد مقرر در جلسه یاد شده حضور یابند.

دستور جلسه:



«اطلاعه»
آگهی احضار به وابللاغ رأی
شماره ثبت: ۹۱۲۱۲ و شماره ملی: ۱۰۱۳۳۶۰۰۰۰۱۰۱
تاریخ: ۱۳۹۸/۰۸/۲۹

بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم شرکت می‌رساند، جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده این شرکت رأس ساعت ۹:۴۵ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۲۹ در محل: تهران - خیابان ولیعصر - بالاتر از میدان وک - خیابان یاسمی - شرکت مادر تخصصی توایر، سالن کنفرانس دفتر مجمع عمومی و نظارت مالی تشکیل خواهد شد. لذا از سهامداران محترم دعوت به عمل می‌آید که خود و یا نماینده رسمی آنان در موعد مقرر در جلسه یاد شده حضور یابند.

دستور جلسه:

- انتخاب حسابرس و بازرس قانونی برای سال مالی ۱۳۹۸
- تعیین حق الزحمه حسابرس و بازرس قانونی
- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار

هیأت مدیره شرکت توزیع نیروی برق استان تهران

کارمند اداره کل استاندارد استان هرمزگان

نظر به اینکه به موجب رأی قابل پژوهش شماره ۳۶۰ مورخ ۹۸/۶/۶ هیأت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری سازمان ملی استاندارد ایران به دلیل غیبت غیرموجه بصورت متوالی به استناد بند (ی) ماده ۹ قانون رسیدگی به تخلفات اداری به مجازات اخراج از دستگاه محکوم شده اید. لذا می‌توانید در خواست تجدینظر نظر خود را ظرف مدت یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به اداره امور اداری پشتیبانی سازمان ارسال نمایید. درغیرایصورت رأی صادره از تاریخ انقضای مهلت مذکور لازم‌الاجرا خواهد بود.

اداره کل توسعه منابع انسانی و امور پشتیبانی سازمان ملی استاندارد ایران

۲۵۹۵م‌الف




«اطلاعه»
آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده
شماره ثبت: ۹۱۲۱۲ و شماره ملی: ۱۰۱۳۳۶۰۰۰۰۱۰۱
تاریخ: ۱۳۹۸/۰۸/۲۹

بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم شرکت می‌رساند، جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده این شرکت رأس ساعت ۹:۴۵ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۲۹ در محل: تهران - خیابان ولیعصر - بالاتر از میدان وک - خیابان یاسمی - شرکت مادر تخصصی توایر، سالن کنفرانس دفتر مجمع عمومی و نظارت مالی تشکیل خواهد شد. لذا از سهامداران محترم دعوت به عمل می‌آید که خود و یا نماینده رسمی آنان در موعد مقرر در جلسه یاد شده حضور یابند.

دستور جلسه:

- انتخاب حسابرس و بازرس قانونی برای سال مالی ۱۳۹۸
- تعیین حق الزحمه حسابرس و بازرس قانونی
- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار

هیأت مدیره شرکت توزیع نیروی برق استان آذربایجان شرقی



«اطلاعه»
آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده
شماره ثبت: ۹۱۲۱۲ و شماره ملی: ۱۰۱۳۳۶۰۰۰۰۱۰۱
تاریخ: ۱۳۹۸/۰۸/۲۹

بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم شرکت می‌رساند، جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده این شرکت رأس ساعت ۹:۴۵ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۲۹ در محل: تهران - خیابان ولیعصر - بالاتر از میدان وک - خیابان یاسمی - شرکت مادر تخصصی توایر، سالن کنفرانس دفتر مجمع عمومی و نظارت مالی تشکیل خواهد شد. لذا از سهامداران محترم دعوت به عمل می‌آید که خود و یا نماینده رسمی آنان در موعد مقرر در جلسه یاد شده حضور یابند.

دستور جلسه:

- انتخاب حسابرس و بازرس قانونی برای سال مالی ۱۳۹۸
- تعیین حق الزحمه حسابرس و بازرس قانونی
- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار

هیأت مدیره شرکت توزیع نیروی برق استان آذربایجان شرقی

به پیشنهاد دهنده با یسستی سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۲۰,۱۷۲,۲۲۸,۵۰۰ ریال (یک میلیارد و هفتصد و یست و هفت میلیون و دو یست و هجده هزار و پانصد و هفت ریال) به صورت ضمانتنامه بانکی از یکی از بانکها یا موسسات معتبر مورد تأیید بانک مرکزی با اعتبار به ماهه (قابل تمدید تا سه ماه دیگر) به نفع شرکت فاضلاب تهران و یا فیش نقدی به شماره حساب (۱۲۲۹۶۴۸۰۲۲۹) نزد بانک ملت شعبه د کتر شهر ریعی کد (۶۸۲۹۶) واریز نماید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی **http://www.nww.ir** **و** **http://ts.tpww.co.ir** **و** **http://www.nww.ir** **مراجعه نمایند.**

شرکت توزیع نیروی برق تهران بزرگ در نظر دارد اجرای عملیات توسعه، احداث، اصلاح و بهینه‌سازی شبکه‌های توزیع نیرو در محدوده عملیاتی مناطق برق فارابی، فردوسی، رودکی و هفده شهریور خود را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
شرح مختصری از کار:

سپرده شرکت در مناقصه: پیشنهاده دهنده با یسستی سپرده شرکت در مناقصه به میزان ۲۰,۱۷۲,۲۲۸,۵۰۰ ریال (یک میلیارد و هفتصد و یست و هفت میلیون و دو یست و هجده هزار و پانصد و هفت ریال) به صورت ضمانتنامه بانکی از یکی از بانکها یا موسسات معتبر مورد تأیید بانک مرکزی با اعتبار به ماهه (قابل تمدید تا سه ماه دیگر) به نفع شرکت فاضلاب تهران و یا فیش نقدی به شماره حساب (۱۲۲۹۶۴۸۰۲۲۹) نزد بانک ملت شعبه د کتر شهر ریعی کد (۶۸۲۹۶) واریز نماید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی **http://www.nww.ir** **و** **http://ts.tpww.co.ir** **و** **http://www.nww.ir** **مراجعه نمایند.**



۲
جای خالی «احتیاط»
در روابط اجتماعی



۵
راه‌های مقابله
با هله‌هوله خوری قبل از خواب



شنبه ۱۱ آبان ۱۳۹۸
سال نود و چهارم - شماره ۲۷۴۱۵

۴۲۵

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

بازی‌هایی برای تقویت ذائقه کودک





جای خالی «احتیاط» در روابط اجتماعی

● سردار علیرضا لطفی، رئیس پلیس آگاهی تهران بزرگ

هرگز دچار آسیب نمی‌شوید: رابطه فروشنده و خریدار، راننده و مسافر و همکار تعریف شده است و آسیب‌ها زمانی به سمت ما روانه می‌شوند که ما این مرزبندی را زیر پا گذاشته و با همه مثل هم رفتار کنیم. مثلاً چه دلیلی دارد که در همان چند دقیقه حضور در تاکسی درست مثل اینکه راننده دوست و آشنای چندساله ما است با او وارد گفتگو و درد دل شویم؟

۴- اعتماد لازمه ارتباطات اجتماعی است اما اعتمادی که از تجربه و شناخت برخیزد نه از خوش‌بینی افراطی!

۵- در ذهن خود برای اعتماد به افراد قالب خاصی داشته باشیم و در مواجهه با افراد در مکان‌های عمومی مانند پارک و خیابان و وسایل نقلیه عمومی و فضای مجازی و محیط کار و... ویژگی‌های ظاهری، نحوه مکالمه، نحوه ایجاد صمیمیت شتابزده و موارد مورد ادعای آنان را در قالب معیارها و شاخص‌های ذهنی خود بپریم تا به راحتی متوجه فریبکاری آنان گردیم.

۶- نسبت به آشنایی‌های ایجاد شده در سایت‌های همسریابی با احتیاط زیاد برخورد کنید و در صورتی که فرد مورد نظر به هر دلیلی از شما طلب وجه نقد کرد یا به طور غیر مستقیم شما را برای کمک، سرمایه‌گذاری مالی یا خریدی سودآور به وسوسه انداخت با دیده شک و تردید به این وعده‌ها نگاه کرده و ارتباط خود را با وی قطع کنید.

در پایان باید اشاره کنم، لازمه فراموش شده مرادوات اجتماعی امروزی «احتیاط» است که اگر همواره مد نظر شهروندان قرار گیرد بسیاری از جرائم به وقوع نمی‌پیوندد. شاید طعم تلخ پرونده‌هایی که در سطوح نخست به آنها اشاره شد تا همیشه در ذهن مالبختگان و فریب‌خوردگان باقی بماند، اما امید است که بازگویی و باز نشر موضوعات مطروحه مانعی باشد از وقوع مجددشان برای سایر شهروندان! پس با مطالعه و باز نشر این مطالب باری‌گر پلیس آگاهی در پیشگیری از وقوع جرائم و آسیب‌ها در جامعه باشید.

شده و بزه دیده شده بود، در آخرین مورد خانم‌های جوانی که فقط با یک بار ملاقات با فردی که در قالب مسافربر آنها را به مقصد رسانده بود تلفن تماس خود را برای سفرهای درون شهری بعدی به فرد غریبه داده بودند و در نهایت چیزی که در سفرهای بعدی نصیبشان شده بود مواجهه با سرقت پول و عابر بانک و خالی شدن حساب‌های شخصی‌شان بود.

از نگاه پلیسی شکل‌گیری اعتماد، مقدمات و ملزوماتی دارد که اگر به آنها توجه نکنیم به راحتی قربانی نقشه‌های شوم افراد کلاهبردار می‌شویم. در تمام پرونده‌هایی که به آنها اشاره شد قربانیان بدون هیچ‌گونه شناخت قبلی و به صرف چرب‌زبانی و مهارت روانشناسی که اکثر کلاهبرداران از آن برخوردارند فریب خورده و بزه دیده شدند.

هدف از مطالب عنوان شده در این نوشتار آن است که چراغ‌های آگاهی را در ذهن مخاطب روشن کنیم تا در برخورد با افراد سودجو از مالبختگی و بزه دیدگی آنها جلوگیری به عمل آید.

۱- از مکالمه طولانی مدت و با صدای بلند در مکان‌های عمومی مانند اتوبوس و مترو و تاکسی که به راحتی اطلاعات کافی برای فریب شما را در اختیار افراد سودجو می‌گذارد خودداری کنید.

۲- وقتی افراد غریبه‌ای که در فضای مجازی با آنها آشنا شده‌اید از شما در یک مکان خصوصی یا در ساعات غیرعادی شبانه‌روز دعوت به عمل می‌آورند پاسخ مثبت ندهید و سعی کنید زوایای پنهان این دعوت را که شاید به دلیل اشتیاق و کنج‌کاوی و شیفتگی به آنها توجه نکرده‌اید، ببینید.

از خود بپرسید واقعا چه چیزی از هویت واقعی این فرد می‌دانید؟ چرا نخستین ملاقات شما نباید در یک مکان عمومی صورت بگیرد؟ آیا غیر از عکس و متن با جنبه واقعی‌تری از هویت و شخصیت او روبرو شده‌اید؟

۳- همواره به خاطر داشته باشید، اگر چارچوب‌هایی را که جامعه و عرف و اخلاق برای روابط اجتماعی تعریف کرده مد نظر داشته باشید

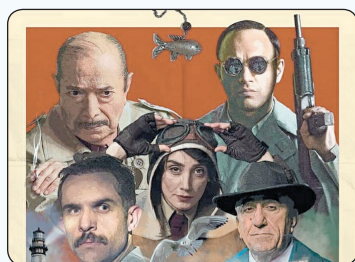
شکی نیست که هر چه فاصله بین وقوع جرم و دستگیری مجرمان توسط پلیس کوتاه‌تر باشد احتمال وقوع مجدد آن جرم نیز کاهش می‌یابد اما بد نیست یک گام به عقب برگشته و قبل از لزوم مداخله پلیس در برخورد با مجرمان نگاهی به برخی عوامل تسهیل‌کننده ارتکاب جرم برای خلافکاران بپردازیم.

در ماه‌های اخیر شاهد شکایت‌های متعدد شهروندان به پلیس آگاهی تهران بزرگ بودیم؛ شکایت‌هایی که شاید در نقاط مختلفی از شهر تهران و با موضوعات مختلف و از سوی افراد مختلف مطرح شده بود اما یک وجه مشترک داشتند: بزه دیدگی و مالبختگی ناشی از اعتماد!

اعتماد به فردی که مدعی شده بود در برابر سپرده‌گذاری کوتاه مدت در صندوق قرض‌الحسنه‌اش دو برابر مبلغ سپرده وام می‌دهد، اعتماد به فردی که در تاکسی به بزه‌دیده پیشنهاد کار داده بود، اعتماد به فردی که در نخستین ملاقات با یک دختر در تاکسی به او پیشنهاد ازدواج داده بود، خوردن آیموه مسموم از دست فردی که به قربانی وعده حمایت مالی و استخدام داده بود، معامله با فردی که با ادعای خرید برای یکی از ارگان‌های دولتی چک بلامحل به فروشنده داده بود، دختر خانمی که گمان می‌کرد چون یکی از شاخ‌های اینستاگرام است برای بازی در یک تیزر تبلیغاتی دعوت شده اما مورد ریش و سوءاستفاده قرار گرفته بود، پیرمردی که در پارک با یک پیرزن غریبه آشنا شده و توسط وی مسموم شده بود، فردی که با آگاهی در فضای مجازی به دنبال همخانه بود و توسط دختری که به او مراجعه کرده مسموم شده و اموالش به سرقت رفته بود، شهروندی که به تصور برنده شدن در یک قرعه‌کشی رادیویی مو به مو به دستورات تماس گیرنده عمل کرده و موجودی حسابش را به حساب کلاهبرداران واریز کرده بود، دختر خانم‌های مجردی که از طریق سایت‌های همسریابی مبالغ درخواست شده از سوی خواستگار قبالی را به حساب وی واریز کرده بودند، دختر نوجوانی که بعد از یک ماه تماس در فضای مجازی با یک پسر نوجوان در نخستین ملاقات حضوری با مردی میانسال با نیتی شوم روبرو

... سینما

مسخره‌باز



مسخره‌باز فیلمی به کارگردانی و نویسندگی همایون غنی‌زاده و تهیه‌کنندگی علی مصفا است که بازیگرانی مثل علی نصیریان، صابر ابر، هدیه تهرانی، رضا کیانیان، بابک حمیدیان، داریوش موفق و محسن حسینی در آن نقش آفرینی می‌کنند.

مسخره‌باز داستان جوانی شیفته ی بازیگری است که در یک سلمانی کار می‌کند و شب‌ها بعد از اتمام کار به تمرین بازیگری می‌پردازد. صاحب کار او که فردی معتقد به اصول اخلاقی است از قدیم‌الایام بر سر ماجرای با سرهنگ کیانی مشکل دارد.

مانفرد که دوست و کارچاق‌کن این سلمانی است شبی وارد سلمانی شده و بیان می‌کند که موهای بلند زنانه را به قیمت خوب می‌خرد... فیلم سینمایی مسخره‌باز نخستین اثر سینمایی همایون غنی‌زاده است که در بخش سودای سیمرغ سی و هفتمین دوره جشنواره فیلم فجر هم حضور داشت و توانست چهار جایزه این جشنواره را از آن خود کند. علی نصیریان به خاطر این فیلم برنده سیمرغ بهترین بازیگر نقش مکمل مرد شد.

پیشنهاد هفته

خنکای هوا و کوتاهی روز خیلی‌ها را خانه نشین کرده است. اما پیشنهاد می‌کنیم بر رخوت پاییزی غلبه کنید و چندساعتی را همراه عزیزانتان در بیرون از خانه بگذرانید. ما هم برای اوقات فراغت این هفته شما پیشنهادهایی داریم که می‌توانند سرگرم‌کننده باشند.

یک تکه آسمان

خداوندا

بر من احسان کن و فرزندانم را برایم باقی گذار و شایستگی‌شان بخش و مرا از ایشان بهره‌مند گردان. خدایا برای من، عمرشان دراز نمای و بر زندگانشان بیفزای. خردسالشان را پرورش ده. ناتوان‌هایشان توانا گردان. تن و دین و اخلاقتان را به سلامت دار. در جان و جسمشان و در هر کار از کارهایشان که روی در من دارد، عافیت بخش و وظیفه روزی ایشان، برای من و بر دست من پیوسته گردان.

خداوند فرزندان مرا همه از نیکان و پرهیزگاران و بینایان قرار ده و چنان کن که فرمان‌های تو را شنیده و اطاعت کنند، یاران تو را دوست داشته و نیکخواه‌شان بوده و با دشمنان تو دشمن و کینه‌توز باشند. آمین.

دعای بیست و پنجم صحیفه سجادیه

اتوبان

● نویسنده: کیانا کنعانی

قسمت اول



بیشتر پول‌های این چند روز را به صاحب‌خانه دوشنبه‌ها داده بود و با هم حساب کرده بودند که در این یک سالی که پیش او پس‌انداز دارد، چقدر پول جمع کرده و تا یک ماه دیگر چقدر می‌شود.

شب بود که به خانه رسید. همین که کلید را توی قفل در انداخت، صدای فریاد پدر نشئه‌اش را شنید: تا الان کجا بودی؟ خودت خجالت نمی‌کشی به جهنم ولی حداقل بفهم من آبرو دارم!

از جلوی او که سیگار به دست، افتاده بود گوشه اتاق رد شد و پرده پستو را کنار زد و با خودش گفت: «تا پول رو گرفت، دوباره فاطمه جون شد مایه آبرو ریزیش.»

سعی کرد به بقیه بد و بیراه‌هایش گوش ندهد. مقنعه مدرسه‌اش را که در این دو سال سر کار، سر می‌کرد، درآورد و تکه‌های ماتوی سورمه‌ای وصله‌پینه شده‌اش را باز کرد.

صدای زنگ موبایلش بلند شد: بله؟... همین الان باید بیام؟ چه اتفاقی...؟ باشه، باشه. فوری خودم رو می‌رسونم.

و با عجله خداحافظی کرد. پدرش از توی حال داد زد: کی بود؟ ها...! می‌گم کی بووود؟

دوباره مقنعه‌اش را سر کرد و بدون جواب دادن به پدر از خانه بیرون دوید.

در راه، تکه‌های ماتویش را بست و از میدان که رد شد، جلوی اولین تاکسی را گرفت و گفت: «درست، بیمارستان مفید». فکرش هزار جا می‌رفت. دیروز بیمارستان بود. چرا این وقت شب خواسته‌اند که خودش را برساند آنجا؟

کیف قشنگت رو. چقد درآوردی؟ کیفش را محکم بغل کرد و گفت: ول کن کیفم رو... می‌گم ول کن....

پدر دوباره کیف را کشید و از دستش درآورد: بیر صдат رو نیم‌بچه! فک کردی آدم شدی به من می‌گی چی کار کنم؟

مثل همیشه توان مقاومت جلوی او را نداشت. افتاد روی زمین و نگاه کرد به این که حاصل زحماتش چطور می‌رود که دود شود.

پدر، کیف را جلوی انداخت و چندتا ده‌هزار تومانی را که پیدا کرده بود در جیبش چپاند و لخلخ کنان دور شد. فاطمه بلند شد و بدون توجه به رهگذرهایی که دعوای پدر و دختر را تماشا می‌کردند، کیفش را برداشت و خودش را تکاند و از آنجا دور شد.

به حرف‌های صاحب مهربان خانه‌ای که دوشنبه‌ها پیشش می‌رفت، فکر کرد: فاطمه جان، راستش من جر و بحث شما و پدرت رو گاهی دم خونه و پای تلفن می‌فهمم.

می‌خواستم بهت پیشنهاد بدم اگه دوس داری از درآمدت، به بخشی رو بذاری پیش من، برات نگه دارم.

همون وقتی هم که لازمش داری، همه‌ش رو تقدیمت می‌کنم. این همه زحمت می‌کشی، اینجوری لاقل یه پس‌اندازی برای خودت و خواهرت می‌مونه.

بهترین راه برای جمع کردن پول‌ها همین بود، پس بدون هیچ تردیدی پیشنهاد خانم صاحب کار را قبول کرده بود.

فکر می‌کرد که امروز هم خیلی ضرر نکرده، چون قبل از بیرون آمدن،

هر روز، یک روز تکراری! برایش مهم نبود که امروز چندم ماه است؟ قیمت خانه و ماشین و جدیدترین گوشی تلفن همراه چقدر است؟

فرمانیه، کامرانیه و فرشته، کجاست؟ یا اینکه فلان بازیگر الان با چه کسی ازدواج کرده؟ باید کار می‌کرد تا هزینه درمان خواهر کوچک‌تر و پول مواد پدرش را بدهد، با نظافت خانه‌های مردم؛ کاری که برای یک دختر پانزده ساله سخت بود.

دوشنبه هنگام بیرون آمدن از خانه، باز هم صدای آشنایی که می‌دانست باید از آن دوری کند به گوشش رسید: هی...! وایسا ببینم.

برگشت و پدرش را بین درخت‌های پیاده‌رو دید: دختر چرا آنقدر دیر اومدی بیرون؟ ببینم، این صابکارت چی کارس؟ زیاد می‌ری پیشش. پولداره؟ و با پوزخند ادامه داد: چرا گوشیت رو جواب نمی‌دی؟ می‌دونی چقد سخته بود تو این سرما، ظهر تا حالا تو کوچه واسسم؟!

فاطمه رویش را برگرداند و به سرعت شروع به راه رفتن کرد: چی می‌خوای اینجا؟ مگه صد بار نگفتم نیا دم خونه مردم؟! اصلاً فکر من نیستی.

پدر دنبالش دوید و گفت: پولم تموم شده. پول می‌خوام. کیفیت هم که نوه. از صابکارت بلند کردی؟

فاطمه جواب داد: به تو هیچ ربطی نداره...! و زیر لب گفت: یادم رفته بود که تو به فکر هیچ کس نیستی.

پدر، دسته کیفش را از پشت کشید و با صدای بلند گفت: بده ببینم

... گشت و گذار

بزرگ‌ترین غار آبی دنیا



غار علی‌صدر یکی از مهم‌ترین غارهای آبی در سراسر دنیاست که در ۷۵ کیلومتری شمال غربی همدان و روستای علی‌صدر از توابع شهرستان کبودرآهنگ قرار دارد. از این نوع غارها تعداد کمی در دنیا موجود است و به همین دلیل نیز اهمیتشان بسیار بیشتر از سایر غارهاست.

در بدو ورود به این غار شاهد رسوبات کربنات کلسیم در دیوارها و سقف خواهید بود. این رسوبات نشان‌دهنده آن هستند که در گذشته تا این سطوح نیز آب وجود داشته است.

این در حالی است که ارتفاع کنونی آب در حدود ۵۰ متر پایین‌تر از این حد است. البته ارتفاع آب در قسمت‌های مختلف این غار از صفر تا ۱۴ متر متغیر خواهد بود.

محوطه اصلی غار علی‌صدر دارای تعداد زیادی تالار است که در قسمت‌هایی پیچ در پیچ قرار گرفته و با دالان‌هایی مشبک به هم متصل شده‌اند و وسعتی تا بیش از صد مترمربع دارند.

منشأ آب غار علی‌صدر، چشمه‌های زیرزمینی و ریزش‌های جوی است که به‌صورت قطرات آب دیوارها و سقف غار می‌ریزد.

... کتاب

مرگ خانم وستاوی



پیشنهاد این هفته ما برای کتاب‌خوان‌ها، رمان «مرگ خانم وستاوی» به قلم نویسنده انگلیسی روث ور است که توسط نشر نون و با ترجمه زهرا هدایتی راهی بازار کتاب شده است. «مرگ خانم وستاوی» رمانی مهیج و روانشناختی است و مانند سایر آثار این نویسنده در فضایی معمایی نوشته شده است.

کتاب ماجرای هریت وستاوی را روایت می‌کند که با دریافت نامه‌ای غیرمنتظره در می‌یابد ارثیه‌ی قابل توجهی از مادر بزرگش به او رسیده است.

اما یک مسئله وجود دارد: نامه اشتباه ارسال شده! او تصمیمی می‌گیرد که زندگی‌اش را برای همیشه تغییر می‌دهد، اما به محض اینکه فریبکاری‌اش را شروع کند دیگر راه برگشتی برای او نمی‌ماند. روث ور در حال حاضر یکی از نویسندگان مطرح انگلستان است.

از او به عنوان نسل جدید جنایی نویس‌های جهان یاد می‌کنند. «مرگ خانم وستاوی» در ۴۰۰ صفحه منتشر شده و به قیمت ۴۹ هزار تومان به فروش می‌رسد.

... پیشنهاد سر آشپز

انبه پلو

شاید اسمش عجیب به نظر برسد اما انبه پلو یک غذای خوشمزه، مقوی و متفاوت است که در نواحی جنوب شرقی ایران و کشورهای هند و پاکستان پخته می‌شود. انبه پلو خیلی سریع آماده می‌شود و طعمی ترش و شیرین دارد.

• مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
انبه خرد شده یا کمپوت انبه	۱,۵ پیمانه
آبلیمو	۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
گشنیز خرد شده	نصف پیمانه
آب مرغ یا سبزیجات	۴ پیمانه
پودر زنجبیل	نصف قاشق چایخوری
کشمش	در صورت تمایل
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

• طرز تهیه:

انبه را که بهتر است کمی سبز و کال باشد، پوست گرفته و خرد کنید. سپس همه تکه‌های انبه را با آبلیمو و مقداری فلفل مخلوط کنید. یک پیمانه از انبه را همراه با گشنیز داخل مخلوط کن بریزید و هم بزنید تا انبه کاملاً پوره شود.

در صورت لزوم دو قاشق آب به آن اضافه کنید. قابلمه‌ای را روی شعله متوسط قرار دهید و روغن را کف آن بریزید. برنج و زنجبیل را داخل روغن داغ شده بریزید و هم بزنید. بعد از حدود ۱ دقیقه، پوره انبه، نمک، فلفل و آب مرغ یا سبزیجات را اضافه کنید.

هم بزنید تا همه مواد به خوبی با هم مخلوط شوند. در صورت تمایل به میزان دلخواه کشمش به غذا اضافه کنید. سپس اجازه دهید مخلوط به جوش بیاید بعد شعله را کم کنید و در قابلمه را بگذارید. اجازه دهید غذا حدود نیم ساعت یا بیشتر روی شعله ملایم بماند تا برنج کاملاً پخته شود. سپس در قابلمه را بردارید و با یک چنگال دانه‌های برنج را از هم باز کنید. نصف



و ماهی سرو کنید.
در صورت تمایل می‌توانید به این دستور ۱۰۰ گرم قارچ ورقه شده و ۲ عدد هویج نگینی خرد شده هم اضافه کنید که همزمان با سایر مواد به برنج اضافه می‌شوند.

پیمانه انبه باقیمانده را همراه با کمی گشنیز یا جعفری روی پلو بریزید. هم بزنید و ۲-۳ دقیقه روی آن را بپوشانید. بعد انبه پلو را سرو کنید.
نکته:
این غذا را می‌توانید به صورت ساده یا همراه با مرغ، گوشت، میگو

... دنیای شیرین

پاند کیک دورنگ

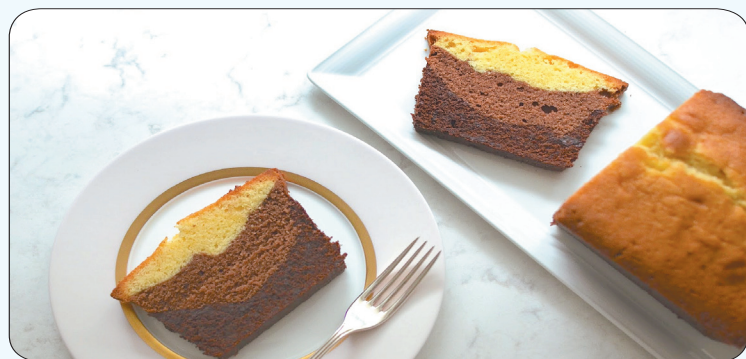
پاند کیک Pound Cake، کیکی فشرده، مرطوب و خوش طعم با عطر کره است که ریشه در شیرینی پزی انگلستان دارد اما در تمام دنیا طرفداران زیادی دارد.

• مواد لازم:

آرد	نصف پیمانه
کره	نصف پیمانه
شکر	۷۵ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
بیکنینگ پودر	نصف قاشق چای خوری
شیر ولرم	نصف پیمانه
وانیل	یک چهارم قاشق چایخوری
پودر کاکائو	۲ قاشق سوپخوری

• طرز تهیه:

کره و شکر را با همزن برقی بزنید تا مخلوط شوند. سپس تخم مرغ و وانیل را به آن اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا مخلوط کرم رنگ و کش دار شود. شیر را به آرامی به مواد اضافه کنید. آرد و بیکنینگ پودر را به وسیله الک به تدریج به مواد افزوده و با دور کند همزن برقی بزنید. پودر کاکائو را با ۱ قاشق چایخوری آب جوش حل کرده، سپس آن را با نیمی از مایه کیک مخلوط کنید و کنار بگذارید. داخل قالب مستطیل شکل پاند کیک کاغذ روغنی انداخته، بعد به ترتیب مایه کاکائویی و سفید رنگ را درون آن بریزید. قالب را در طبقه وسط فر از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم شده، به مدت ۴۵ دقیقه قرار دهید تا بپزد.



... آشپزخانه محلی

آش رشته ترش

آش رشته ترش یک آش سنتی و بسیار مغذی است که ملایری‌ها می‌پزند و جزو غذاهای مجلل به حساب می‌آید.

• مواد لازم:

نخود، لوبیا چیتی، عدس	۵۰۰ گرم
سبزی آش	۷۵۰ گرم
پیاز متوسط	۲ عدد
آلبالو خشک، قیسی، برگه زردآلو و آلو	۱۵۰ گرم
رشته آش	۵۰۰ گرم
شیره انگور	یک سوم پیمانه
سرکه	۱,۵ پیمانه
آب قلم	۱ لیوان
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن مایع	به مقدار لازم

• طرز تهیه:

نخود و لوبیا چیتی را نیم پز کرده و آب آن را دور بریزید و دوباره با آب تازه و عدس بپزید. پیازها را خالالی کرده و در روغن تفت دهید. سپس آب قلم، حبوبات، سبزی، نمک و فلفل و میوه‌های خشک را اضافه کنید و در صورت نیاز ۲-۳ لیوان آب بیفزایید و اجازه دهید آش ۲ تا ۳ ساعت بپزد. بعد از آنکه آش پخت و جا افتاد، رشته‌ها را خرد کرده و به آش بیفزایید. بعد از آنکه رشته‌ها تقریباً پختند، شیره انگور را با سرکه در ظرفی مخلوط کرده و به آش بیفزایید و ۱۰ دقیقه بعد آش را سرو کرده و روی آن را با نعنای داغ و پیازداغ تزیین کنید.



راه‌های مقابله با هله هوله خوری قبل از خواب

شدت در شما کم می‌کند. اگر آشپزخانه‌تان دارای در ورود و خروج است در آن را ببندید و یک علامت «در بسته است» را روی آن قرار دهید تا یادتان باشد ناخودآگاه برای خوردن یک میان وعده وارد آن نشوید. برای آشپزخانه‌های این می‌توان یک صندلی را در مسیر ورودی آن قرار داد.

عادت کنید همیشه موقع غذا خوردن به کار دیگری مشغول نباشید تا در هنگام شب هم ناخودآگاه هنگام کار با گوشی یا دیدن تلویزیون، خودتان را در حال خوردن تنقلات نبینید!

آشپزخانه‌تان را بلافاصله بعد خوردن شام کاملاً تمیز کنید. این کار باعث می‌شود با احتمال کمتری دوباره وارد آن شوید و میل به خوردن غذا و کیف کردن دوباره ظروف داشته باشید.



بلافاصله پس از شام، نخ دندان بکشید و با مسواک و خمیردندان دهانتان را به خوبی تمیز کنید. این روش قدیمی میل به خوردن را به

هله هوله خوردن بد است، قبل از خواب بدتر! مصرف زیاد هله هوله باعث چاقی و سوء تغذیه می‌شود و اگر قبل از خواب، یعنی در فاصله شام تا خواب مدام هله هوله بخورید، به جز چاقی و بیماری‌های ناشی از آن، دچار اختلال خواب هم خواهید شد. برای آنکه عادت به خوردن تنقلات قبل از خواب، از سرتان بیفتد، ترفندهای زیر را به کار ببندید:

در آغاز رژیم ترک تنقلات، سعی کنید تنقلات مضر را با سالم جایگزین کنید.

ماست کم‌چرب با چند تکه گلابی، سیب یا ۲ قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی، شیر کاکائوی بدون قند، شیر با دارچین، سفیده تخم مرغ آب پز، خیار و ساقه کرفس و... گزینه‌های خوبی برای از بین بردن ولع شما به تنقلات هستند.

بعد از آن می‌توانید از روش‌های جدی‌تر برای کنار گذاشتن همین تنقلات سالم کمک بگیرید.

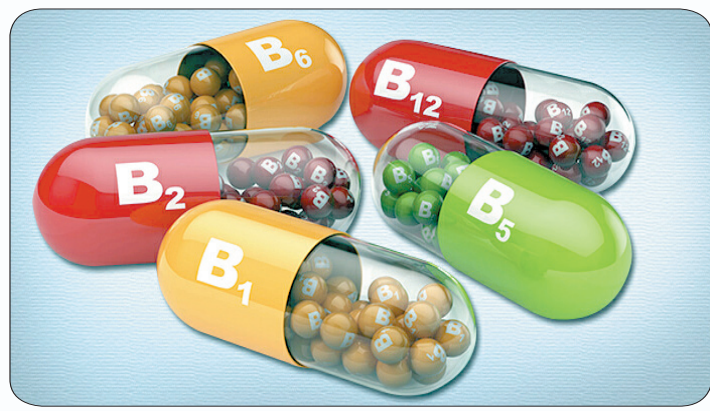
زیاده روی در مصرف ویتامین B و خطر شکستگی لگن

اگرچه مصرف ویتامین‌ها برای سلامت عمومی بدن ضروری است و گاهی برای تامین ویتامین‌ها باید به مصرف قرص و دارو روی آورد اما زیاده روی در مصرف برخی از ویتامین‌ها می‌تواند آسیب‌زننده باشد و درست نتیجه عکس دهد. پزشکان آمریکایی در یک مطالعه جدید دریافته‌اند که مصرف زیاد ویتامین‌های B۶ و B۱۲ با افزایش خطر شکستگی استخوان لگن مرتبط است.

تیم تحقیقاتی به بررسی اطلاعات ۶۸۳۷ نفر پرداختند و متوجه افزایش غیرمنتظره خطر شکستگی لگن در افرادی شدند که به طور خودسرانه مقادیر زیادی از ویتامین B را دریافت کرده بودند.

محققان برای بررسی بیشتر اطلاعات ۷۵ هزار و ۸۶۴ زن یائسه را به طور جداگانه مورد ارزیابی قرار دادند. در مدت زمان ۲۰ سال حدود ۲۳۰۴ مورد شکستگی لگن گزارش شد که به سرطان یا آسیب‌دیدگی جدی از قبیل سانحه رانندگی مرتبط نبود.

پژوهشگران در بررسی‌های بیشتر به رابطه بین مصرف مکمل‌های ویتامین B و خطر شکستگی لگن پی بردند. به گفته آنها در زنانی که از هر دو نوع ویتامین مصرف کرده بودند احتمال شکستگی لگن حدود ۵۰ درصد بیشتر بوده است.



سرعت راه رفتن شما نشانه سلامتی شماست

فاکتور مناسب در تشخیص احتمال ابتلای افراد به بیماری‌هایی از قبیل آلزایمر ده‌ها سال پیش از بروز علائم آن است.

در این بررسی مشاهده شد افراد ۴۵ ساله‌ای که به طور طبیعی و غیرعمد کند و آهسته راه می‌روند از ساختار فیزیکی و مغزی ویژه‌ای برخوردارند که نشان‌دهنده تسریع فرایند پیری در آنان است.

ریه‌ها، دندان‌ها و سیستم ایمنی این افراد نسبت به همسالان خود که سریع راه می‌روند وضعیت ساختاری متفاوت و نامناسبی داشته است.

به گفته محققان همچنین مجموع حجم مغز افرادی که به آهستگی راه می‌روند کمتر بوده و دارای ضایعات کوچک بیشتری در مغز خود هستند که بیشتر در افراد مسن مشاهده می‌شود.

محققان همچنین می‌توانند سرعت راه رفتن افراد در میانسالی را با بررسی مغز آنان در سن سه سالگی پیش‌بینی کنند.

علاوه بر این، با ارزیابی فاکتورهایی همچون سطح IQ، توانایی در فهم زبان، مهارت‌های حرکتی و کنترل احساسات احتمال پیش‌بینی سرعت راه رفتن در سن ۴۵ سالگی وجود دارد.



محققان آمریکایی می‌گویند کند راه رفتن می‌تواند نشانه احتمال ابتلا به بیماری در سال‌های بعدی عمر باشد.

آنها بر اساس تحقیقات جدید دریافته‌اند افرادی که به طور طبیعی کند راه می‌روند بیشتر احتمال دارد در سنین میانسالی بیمار شوند.

به گفته محققان ارزیابی ساده سرعت راه رفتن

طراوت بخشی به پوست با گلاب

تا آلودگی‌های روزانه‌ای را که در عمق پوست‌تان نفوذ کرده، پاک کند. گلاب حتی می‌تواند آرایش ضدآب چشم را پاک کند و باعث قرمزی و تحریک پوست هم نشود.

از ماسک‌های حاوی گلاب برای آب‌رسانی و مرطوب‌کنندگی زیر آرایش استفاده کنید تا کرم پودر روی صورت‌تان بهتر بنشیند. همچنین گلاب را می‌توان با روغن زیتون، پوره موز، ماست و تفاله چای سبز مخلوط کرد و از آن ماسکی جوان‌کننده و روشن‌کننده پوست ساخت.

می‌توان از گلاب برای انواع پوست‌ها استفاده کرد. قبل از استفاده از گلاب بهتر است پوست صورت‌تان را با آب داغ بخور دهید تا منافذ پوست باز و اثرگذاری آن بیشتر شود. علاوه بر این گلاب قابض است و پس از شست‌وشوی صورت‌تان، منافذ باز شده را می‌بندد.



شیمیایی و حاوی الکل است. کافی است کمی پنبه را به گلاب آغشته کنید و به آرامی روی پوست بکشید

در فصل پاییز، به دلیل خشکی هوا پوست به سرعت خشک، تیره و آسیب‌پذیر می‌شود اگر ساعات زیادی را بیرون از خانه به سر می‌برید و به طور مرتب نیاز به مرطوب‌کننده دارید، پیشنهاد ما آن است که معجزه گلاب را تجربه کنید.

می‌توانید کمی گلاب و آب را در بطری اسپری بریزید و هر موقع احساس کردید پوست‌تان خشک شده، روی صورت‌تان اسپری کنید. گلاب پوست شما را با طراوت کرده و کمک می‌کند رطوبت پوست‌تان برای مدتی طولانی‌تر حفظ شود. در نتیجه پوست‌تان شاداب‌تر، نرم‌تر، روشن‌تر و سالم‌تر خواهد ماند.

عصاره گل محمدی نه فقط برای مرطوب کردن پوست که برای پاک کردن آرایش هم مفید است و کسانی که از آکنه رنج می‌برند هم می‌توانند از اثرات

رفتاری که نباید تحمل کرد

● عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

رو شدن مورد پنهانی‌شان، زندگی بدون اعتماد پیش می‌رود و حتی ممکن است این رفتار به صورت یک عادت در آید.

۴- شک و بی اعتمادی

می‌دانید دائم تحت کنترل داشتن کسی و شک کردن و حتی تهمت زدن به شریک زندگی، یکی از اختلالات بارز روانی به شمار می‌رود؟ بیماری پارانویید یا شک همان است که فرد در آن دائما شما را متهم به خیانت و توطئه چینی و پنهان کاری می‌کند و دست به هر راهی می‌زند تا شما تحت نظر و کنترلش باشید. این مشکل خطرناک است و اگر برای حل آن اقدام نکنید باید برای قطع رابطه با دوستان، خانواده و تمام محیط‌های اجتماعی که در آن هستید، آماده شوید! در این صورت زندگی برایتان شبیه زندانی می‌شود که زندان‌بانش همسرتان است.

۵- تحقیر ظاهر

وقتی همسرتان وزن و ظاهر شما را تحقیر می‌کند، کاری نابالغانه کرده است و از آن مهم‌تر به اعتماد به نفس و عزت نفس شما آسیب زده. علاوه بر این، او می‌خواهد شما را فریب بدهد تا متقاعد شوید که قادر به ترک این رابطه نیستید، چون دوست‌داشتنی نیستید و برای هیچکس به اندازه کافی خوب نخواهید بود. این روشی بیمارگونه برای برقراری تسلط و کنترل روی رابطه است.

۶- انکار وجود شما

اگر شما و همسر یا نامزدتان رابطه‌ای جدی و متعهدانه دارید، پس چیزی برای پنهان کردن وجود ندارد و جایز نیست یکی از شما وجود دیگری را برای دوستان، همکاران، خانواده و... انکار کند. اگر همسرتان شما را به دوستانش به عنوان شریک زندگی معرفی نمی‌کند، باید موضوع را جدی بگیرید.

۷- اجبار به کاری که برخلاف اعتقاد شماست

وقتی با کسی ازدواج می‌کنید، باید تمام خصوصیات و اعتقادات او را بپذیرا باشید. بدانید که اعتقادات کسی قابل تغییر نیست. اگر به قصد تغییر اعتقادات کسی، وارد زندگی‌اش می‌شوید، کارتان اخلاقی نیست. خیلی افراد هستند که در زندگی مشترک، همسرشان را مجبور به کاری می‌کنند که خلاف اعتقاداتشان است. مثلا اگر همسرشان به حجاب معتقد است از او می‌خواهند در مهمانی‌ها حجاب نداشته باشد و برعکس. این اولین جرقه خدشه‌دار شدن جدی رابطه است. جدی بگیرید و به راحتی تن به تغییر ندهید.



جمع کردن تمام مدارک دال بر سوءاستفاده فیزیکی برای ارائه در دادگاه و طرح شکایت، تهیه محلی امن برای پناه بردن، کمک گرفتن از اطرافیان یا مقامات قضایی برای حفظ امنیت شما.

۲- سوءاستفاده کلامی و عاطفی

خیلی وقت‌ها مشکل این است که سوءاستفاده را تنها در جسم می‌دانیم و ضرب و شتم و آسیب جسمی را به عنوان خشونت و سوءاستفاده تلقی می‌کنیم. اما در بیشتر موارد، افراد از تحقیرهای کلامی و عاطفی رنج می‌برند. اگر این سوءاستفاده طولانی مدت شود فرد قربانی گمان می‌کند لایق این نوع برخورد است و شرایطی را می‌بیند که از آن وضعیت برایش خیلی سخت می‌شود.

سوءاستفاده‌های عاطفی و کلامی در این دسته قرار می‌گیرند:

- * تحقیر شما در برابر خانواده، دوستان یا همکاران
- * خالی کردن خشم بر سر شما، فارغ از اینکه مشکل ربطی به شما داشته باشد یا نه
- * توهین به شما و به کار بردن القاب رکیک برای شما
- * هر نوع تهدید، از تهدید به کنترل و محدود کردن شما تا تهدید به وارد کردن آسیب جسمی

۳- پنهان کاری

درست است که هر کسی حریم خصوصی خودش را دارد و در این حریم، برخی خاطرات، احساسات و... را تنها برای خودش نگه می‌دارد، اما برخی پنهان کاری‌ها منجر به آسیب به رابطه می‌شود. اگر رابطه‌ای متعهدانه دارید لازم است چیزی را که منجر به خدشه‌دار شدن رابطه‌تان هست انجام ندهید و اگر انجام دادید لااقل آن را به همسرتان بگویید. خیلی اوقات افراد برای به دست آوردن کسی که دوستش دارند، پنهان کاری‌های زیادی می‌کنند ولی بعد از به دست آوردن آن فرد و

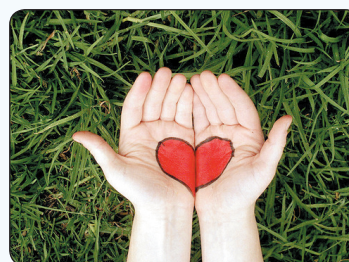
برخی اوقات چنان شیفته یک نفر می‌شویم که بعضی از رفتارهای آن فرد، هرچند که آزاردهنده باشند، ما باورشان نمی‌کنیم. خودمان را گول می‌زنیم که این رفتار بدی نیست و اگر کمی در دلمان احساس ناراحتی کنیم، حساسیت بیش از حد خودمان را بیهانه می‌کنیم. باور این که عشق زندگی‌مان می‌تواند صفاتی آزاردهنده و گاه خطرناک داشته باشد، دشوار است. چطور آدمی که اینقدر خوب و بی‌نقص به نظر می‌رسد، دقایقی بعد گرایش‌ها و عاداتی آسیب‌زننده از خود بروز می‌دهد؟ هیچکس عالی نیست و آدم‌ها در طول زمان بزرگ می‌شوند و تغییر می‌کنند. همه آدم‌ها صفات گورخری دارند. یعنی نه سفید سفیدند و نه سیاه سیاه. پس آن آدم عالی می‌تواند گاهی آسیب‌رسان باشد. برخی این صفات بد قابل تغییر و تحمل هستند، اما برخی دیگر به هیچ عنوان قابل تغییر نیستند چرا که به غرور و عزت نفس شما آسیب می‌رسانند. در این مطلب چند رفتار آسیب‌رسانی که نباید به هیچ عنوان آن را تحمل کرد به شما می‌گوییم.

۱- سوءاستفاده فیزیکی

اگر همسرتان از شما سوءاستفاده فیزیکی می‌کند، شما را کتک می‌زند یا به بهانه دوست داشتنتان به جسم شما آسیب وارد می‌کند، تحمل و صبری برای تغییر اوضاع ابدأ جایز نیست. حتی اگر تغییری هم رخ دهد، فرایندی طولانی و سخت است و در بیشتر موارد، نه تنها این تغییر ایجاد نمی‌شود، بلکه ممکن است شرایط بدتر از پیش شود. بنابراین با خودتان مهربان باشید و اول خودتان را در اولویت قرار دهید. فراموش نکنید که شما سزاوار این بدرفتاری نیستید و کاملاً حق دارید که این رابطه را رها کنید. زمانی که خودتان را برای بیرون آمدن از این رابطه آماده دیدید، باید چندین اقدام احتیاطی و مرحله را در نظر داشته باشید تا این تغییر آسان‌تر و امن‌تر اتفاق بیفتد. اقداماتی شامل:

... توصیه عاشقانه

خواسته‌هایتان را اینطور بیان کنید



در یک رابطه سالم، زن و شوهر باید خواسته‌ها و احساساتشان را با هم در میان بگذارند بدون آنکه دلخوری یا ناراحتی ایجاد شود. اما چرا گاهی وقتی خواسته‌هایتان را بیان می‌کنید برچسب پرتوقع بودن، رویایی بودن، بی‌ملاحظگی یا... می‌خورید؟ شاید دلیلش درست بیان نکردن خواسته‌ها باشد. بله؛ برای

بهبود روابط، زن و شوهر بعد از ازدواج باید احساس مسئولیت کرده و انتظارات همسر خود را تا حد ممکن برآورده کنند اما شاید بهتر است در طرح خواسته‌ها و انتظارات خود از همسر تان کمی نرم و ملایم‌تر باشید. مثلاً زمانی که درباره توقعات خود صحبت می‌کنید سعی کنید آن را به صورت یک آرزو و علاقه مطرح کنید و مراقب باشید برآورده کردن این خواسته را با فشار، ضرب‌الاجل یا التماس همراه نکنید. بیان انتظارات خود به این شکل سبب می‌شود همسر شما هم نسبت به این خواسته‌ها به اندازه شما احساس تعلق خاطر کند و با همدلی و مشارکت بیشتر سعی کند خواسته شما را در اولین زمان و در بهترین شکل برآورده سازد.

... یافته‌های روانشناسی

طبیعت استرس‌تان را کم می‌کند



زندگی در آپارتمان یا وقت گذراندن پشت میزهای کوچک اداره، حس و حال خیلی‌ها را بد کرده اما خبر خوب این است که با جادوی طبیعت می‌توانید حالتان را بهتر کنید. مطالعات محققان دانشگاه میشیگان به تازگی نشان داده است که تنها ۲۰ دقیقه وقت گذراندن در طبیعت باعث کاهش میزان هورمون استرس می‌شود.

دکتر «مری کارول هاتر»، پژوهشگر ارشد مطالعه، در این باره می‌گوید: «ما می‌دانیم که گذراندن وقت در طبیعت موجب کاهش استرس می‌شود، اما تاکنون نمی‌دانستیم که چه مدت زمان بودن در طبیعت کافی است.» مطالعه تیم دکتر هاتر نشان می‌دهد ۲۰ تا ۳۰ دقیقه نشستن یا پیاده روی در طبیعت بیشترین تأثیر را در کاهش میزان هورمون استرس - کورتیزول - می‌گذارد. برای گرفتن چنین نتیجه‌ای نیاز نیست به فضای طبیعی خاصی بروید.

پارک، فضای سبز کنار خیابان، باغچه یا گلخانه آپارتمان شما، یا هر جایی که به شما حس بودن در طبیعت را بدهد، کافی است. در واقع گشت و گذار طبیعت راه حل کم‌هزینه‌ای برای کاهش تأثیرات منفی شهرنشینی و زندگی در فضاهای بسته و کوچک است.



بازی‌هایی برای تقویت ذائقه کودک

● عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

حس چشایی کودک بسیار مهم است. چیزی که اکثر والدین آن را زیاد جدی نمی‌گیرند و از پاسخ‌دهی کودک نسبت به مشکلات چشایی‌اش چندان مطلع نیستند، به طور کلی دو نوع حساسیت مختل در پردازش چشایی وجود دارند: تندکاری چشایی (بیش پاسخ‌دهی به محرکات چشایی) و کم کاری چشایی (کم پاسخ‌دهی به محرک‌های چشایی)

■ تندکاری چشایی و راه حل‌های رفع آن

کودک دارای تندکاری چشایی، طعم‌ها و بافت‌های بسیاری را در دهانش حس می‌کند. یعنی مزه‌ای بیشتر از آن چه که هست را تجربه می‌کنند. چنین افرادی معمولاً غذاهای محدودی می‌خورند. ممکن است آنها فقط غذاهای بی‌مزه یا غذاهای ترد یا غذاهای خمیرمانند بخورند. ممکن است که از جویدن غذاهایی با بافت یا مواد مخلوط یا رنگ‌های خاصی اجتناب کنند. بعضی از این افراد به خاطر حساسیت لمسی زیاد دهان و زبان‌شان، ورود قاشق در دهانشان و مسواک زدن برایشان آزارنده است و لب و دندان و لثه‌هایشان احساس درد می‌کند.

بازی غذایی راه خوبی برای معرفی غذاها و بافت‌های جدید است. بدین صورت که:

– یک تکه بیسکویت را به قطعاتی تقسیم کنید و سپس این قسمت‌ها را با پودینگ‌های مختلف طعم‌دهنده، سس سیب، آرد جو و کرم‌های گندم، شکلات و... با انگشتان رنگ بزنید.

– تکه‌هایی حلقوی با میوه‌های مختلف درست کنید و حتی از چوب‌شور هم استفاده کنید و آن‌ها را به شکل جواهرات در بیاورید و از غلات و حبوبات به عنوان نگین‌شان استفاده نمایید.

– با افزودن نان یا خمیر کتجد، کشمش یا تکه‌های شکلاتی، بافتی توده‌ای ایجاد کنید.

راه حل دیگر برای رفع این مشکل آماده کردن دهان و صورت قبل از خوردن است. در زیر چند نمونه از این کارها را برایتان شرح می‌دهیم:

– نوازش صورت کودک با انگشتان با کمی فشار (یا از کودک بخواهید که ابتدا خودش این کار را انجام دهد): ماساژ فشاری فک و آرواره تا گوشه‌های دهان، از اطراف گوش‌ها تا گونه‌ها و اطراف دهان.

– استفاده از یک پارچه نرم یا پشت مسواک برقی و بیره‌ای برای روش مشابه قبل.

– نگه‌داشتن یک اسباب‌بازی ارتعاشی یا مسواک را در اطراف یا درون دهان.

– جویدن جسم پلاستیکی و تیوبی چند دقیقه قبل از خوردن.

– انجام بازی‌های دهانی: سوت‌زدن، ساز دهانی‌زدن، حباب درست کردن با دهان، شیپور یا بوق زدن با دهان

– فوت کردن در نی، توپ پینگ‌پنگ، چوب پنبه و...

به طور کلی، ترجیحات و بافت‌های جدید غذایی را به تدریج وارد کنید و در هر دوره زمانی فقط یک تجربه جدید در این مورد شود.

■ کند کاری چشایی و راه حل‌های رفع آن

کودک دارای کندکاری چشایی یا «حس جویی دهانی» اغلب در اشتیاق تحریک چشایی یا حتی تجربه محیط با لیسیدن اجسام غیرخوردنی است.

او ممکن است که اشتیاق شدیدی برای تجربه مزه‌های مخصوص چون شیرینی، شوری، تلخی، ترشی، تند، نعنائی، موزی و... یا تجربه بافت‌های خمیری‌مانند، ترد و آبدار و دهانش را داشته باشد و حتی ممکن است که در کنترل اندازه مناسب برای جویدن مشکل داشته باشد و احتمالاً بیش از حد دهانش را پر کند.

شاید لازم باشد که با تذکر یا مواظبت، جویدن کامل قبل از بلع را درمورد کودک لحاظ کنید.

کودکان دارای حس جویی دهانی اغلب اگر با خوردن و جویدن زیاد خوردنی‌ها خود را تحریک نکنند، چیزهایی چون لباس، مداد، پاک‌کن، اسباب‌بازی و... را در دهان‌شان وارد می‌کنند.

فعالیت‌هایی که دهان و ساختار اطراف آن را به کار می‌گیرند، برای کودک دارای حس جویی دهانی مفید هستند:

درست کردن حباب در شیر یا آب‌میوه خوردن با نی.

مکیدن نوشیدنی‌ها با نی نازک یا پر پیچ و خم.

نوشیدن شیک‌های غلیظ یا مشابه آن‌ها با نی.

مزمه کردن و خرده خرده نوشیدن مایعات با بطری یا قمقمه‌های ورزشی.

خوردن غذاهای سفت (میوه‌های سفت یا نارس، آدامس) و غذاهای ترد (هویج، پیپس، چوب شور و کلوچه)

می‌توانید یکی از موارد مورد جویدن نامناسب کودک را با یکی از موارد زیر جایگزین کنید:

آدامس.

جویدن تیوب فریزر یا لوله‌های جراحی.

شکلات‌های نرم.

موم عسل.

... اشتباه‌های رایج

وقتی کودک ارباب‌خانه می‌شود

ممکن است شما هم مانند خیلی از والدین فکر کنید که کودک باید در همه حال مرکز توجه باشد و به تک تک نیازها، خواسته‌ها و احساساتش توجه کنید. اما این برخورد، باعث می‌شود جایگاه شما و فرزندتان با هم عوض شده و فرزندتان تبدیل به ارباب، محور و مرکز خانه شود. چیزی که به عنوان کودک سالاری هم از آن یاد می‌شود و البته بچه‌ها به شدت از آن استقبال می‌کنند اما این اشتباه تربیتی والدین، روابط آینده کودک را در مدرسه و جامعه تحت تأثیر قرار می‌دهد.

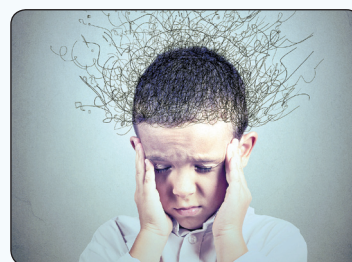
کودک محور یا ارباب، تبدیل به موجودی ناسازگار، بی تحمل و ناکارآمد می‌شود که توانایی ناملایمات را ندارد و نمی‌تواند مشکلاتش را خودش حل کند. چنین کودکی با با قلدری و داد و قال روابطش را با همسالان و جامعه پیش می‌برد یا با ملاحظه تضاد و تنش در جامعه جا می‌زند و سرخورده می‌شود.

به کودکان بیاموزید که خانواده، همکاری و تعامل اصولی ارزشمند و تخطی ناپذیر است و احساس رضایت را باید از طریق همکاری و عشق و فداکاری به دست بیاورید.

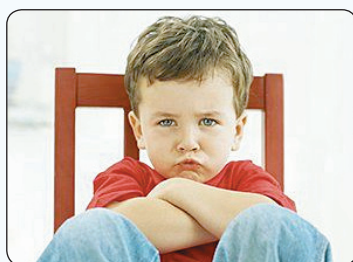
... بچه‌ها و یافته‌ها

استرس کودکی، افسردگی می‌آورد

اگر چه شعار «بزرگ می‌شی یاد می‌ره» خیلی وقت‌ها در مکالمات ما به گوش می‌خورد اما محققان می‌گویند ضربه‌های روحی، استرس‌ها و تنش‌هایی که فرد در دوران کودکی تجربه می‌کند، او را مستعد ابتلا به افسردگی، مشکلات یادگیری و اختلالات شناختی خواهد کرد. بررسی‌های محققان انگلیسی نشان داده



که استرس در اوایل زندگی می‌تواند منجر به افکار منفی شود. افکاری که نتیجه آن، ابتلا به اختلال افسردگی در سنین بالا است. محققان با آزمایش روی موش‌های آزمایشگاهی تازه به دنیا آمده دریافتند زمانی که این موش‌ها در معرض هورمون استرس «کورتیکوسترون» قرار گرفتند، واکنش‌های شناختی منفی بیشتری نشان داده و یادگیری کمتری داشتند. این میزان از هورمون کورتیکوسترون تأثیری بر موش‌های عادی نداشت، اما موجب بروز حالات و واکنش‌های منفی در موش‌های تازه به دنیا آمده شد. بروز اختلالات شناختی یکی از ویژگی‌های اصلی افسردگی محسوب می‌شود. به گفته محققان، این تأثیرات نوروفیزیولوژیکی می‌تواند علت تأثیر استرس بر ابتلاء به افسردگی باشد.



امروز در تاریخ

قتل، خواحه نظام الملک

خواجہ نظام الملک (ابو علی حسن توسی) دولتمرد مشہور ایرانی، بزرگ وزیر سلجوقیان بہ مدت تقریباً ۲۰ سال، مؤلف کتاب سیاست نامہ و مؤسس دانشکدہ ہای موسوم بہ نظامیہ در شہر ہای اصفہان، ہرات، نیشابور، بغداد و ... کہ الگوی زندگیگاہی اروپا در قرن ہای بعدی عشاء شد اند ۱۱ آبان در نازیکگی نہاوند در مسیر کرمانشاہ و از آنجا بہ بغداد بہ دست عوامل حسن صباح کشتہ شد۔ «ابوطاہر ارانی» قاتل خواجہ نظام الملک، جوانی دیلمی بود کہ در الموت بہ صف ہواداران حسن صباح پیوستہ بود و در آنجا مامور قتل خواجہ شدہ بود۔

محاكمه ۵۳ کمونیست

محاكمه ۵۳ تن از اعضای موسس حزب کمونیست
توده از ۱۱ آبان سال ۱۳۱۷ در تهران آغاز شد. اتهام عمده
آنان تلاش برای براندازی سلطنت و ملی کردن منابع تولید
ایران اعلام شده بود. در پایان این محاکمه، دستگیر شدگان
به مجازات زندان محکوم شدند. دکتر تقی ارانی یکی از
این متهمان بود.

ملی شدن اراضی اطراف یارکوی

وزارت منابع طبیعی ایران دهم آبان ۱۳۴۸ اراضی اطراف پارک وی واقع در نیمه غربی تهران را ملی اعلام کرد و روزنامه ها خبر این اقدام را روز بعد در صفحات اول خود منتشر کردند.

چرا کسینجر به تهران آمد؟

هنری کیسینجر وزیر امور خارجه وقت آمریکا که در رابطه با مسأله کردهای عراقی و مسائل دیگر پی در پی از تهران دیدن می کرد، ۱۱ آبان ۱۳۵۳ باز هم وارد تهران شد؛ اب، بار به خاطر نفت و باز هم مسأله عراق.

تاسیس نخستین استگاہ ادبی

نخستین ایستگاه رادیویی جهان به مفهوم امروز دوم نوامبر ۱۹۲۰ در شهر پیتسبورگ ایالت پنسیلوانیای آمریکا آغاز به کار کرد. صدای این ایستگاه که هنوز سرگرم کار است، در همان نخستین روز در کانادا هم شنیده شد.

این ایستگاه از همان نخستین روز برنامه منظم پخش اخبار، موزیک و گفتار داشت و هر ۱۵ دقیقه یک بار ساعت دقیق را اعلام می کرد.

گودتای خانوادگی در کشور سعودی

دوم نوامبر سال ۱۹۶۴ ملک سعود دومین پادشاه کشور سعودی در یک کودتای خانوادگی از مقام خود برکنار و به خارج تبعید شد. وی پس از پدرش که مؤسس کشوری سعودی بود یازده سال بر این کشور پادشاهی کرده بود.

www.iranianshistoryonthisday.com

قاب امروز



بازار ماهی فروشان رشت / عکس از: سید مصطفی پیر خضرانیان

سیرایه

جانانہ پر سش بادکن روزی من گم ہودہ را

آخر به، حمت باز کن: آن چشم خواب آلوده را

ناخونده سویت آمدن ناگفته رفتی از بزم

یعنی سیاست این بود فرمان نافرموده را

امیر خسرو دهلوی

ند بزرگان

هیچ وقت دیر نیست برای این که چیزی بشوی

که می توانستی باشی.

جرج اليوت

دوست هم مانند پول، به دست آوردنش از نگه

داشتنش اسان تر است.

9.

جدول شرح در متن

[illegible]

سودو کو

5					6			3
	9	3			1	7		6
	1				3		4	
	5	4						
			1		9			
						1	5	
	1		1				7	
4		7	3			9	6	
3			9					5

۷	۸	۹	۴	۲	۵	۶	۱	۳
۶	۱	۳	۷	۸	۹	۴	۲	۵
۴	۲	۵	۶	۱	۳	۷	۸	۹
۹	۷	۸	۵	۳	۴	۲	۶	۱
۲	۴	۶	۹	۷	۱	۵	۳	۸
۵	۳	۱	۸	۶	۲	۹	۷	۴
۱	۹	۷	۲	۵	۸	۳	۴	۶
۸	۶	۴	۳	۹	۷	۱	۵	۲
۳	۵	۲	۱	۴	۶	۸	۹	۷

حل ۲۵۹۶

بن روز

روز پنجشنبه ۱۰ آبان ماه ۱۳۵۸ مصادف با ۱۰ ذیحجه ۱۳۹۹
روز عید قربان تعطیل بود و روزنامه اطلاعات منتشر نشد.

آب را چون نیاکانمان یاس بداریم

بنابر اظهارات آرزو رسولی (طالقانی، استاد تاریخ و هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی، جشن آبانگان به مناسب به بزرگداشت ایزدبانوی آب‌ها در ایران باستان برگزار می‌شده است. در تقویم ایران کهن، هفته و روزهای مشخص نبوده؛ بلکه هر روزی، به نام یکی از این ایزدان شروع می‌شده و روز همنام با ماه راجحشن می‌گرفتند، از جمله جشن آبانگان که جشن همنام شدن روز آب در ماه آبان است در ستایش ایزدبانو آناهیتا که هم ماه و هم روز به نام اوست. ریشه بیشتر جشن‌های باستان به اهمیت کشاورزی باز می‌گردد چون اقتصاد ایران بر پایه کشاورزی و دامپروری بوده و از منظر اعتقادی خیلی از پدیده‌هایی که زندگی مردم به آنها وابسته بوده، محترم می‌شدند. بر همین اساس آب به قدری نزد ایرانیان باستان محترم بوده که برای این که آن را آلوده نکنند، هیچ وقت دست و پایشان را در آب جاری نمی‌کردند، از آب به مقدار نیاز برای داشتن و از رود فاصله می‌گرفتند و بعد دست و رویشان را می‌شستند که آلودگی وارد آب نشود. در دوران باستان در خیلی از سرزمین‌ها ما طاعون رواج پیدا کرد اما به دلیل همین احترامی که مردم برای آب قائل بودند، گزارش‌های از بیماری‌ای و اگر دار در ایران نداریم؛ چون یکی از راه‌های انتقال بیماری‌های و اگر دار همین آب روان است که به همه‌جا می‌رود و آلودگی را با خودش می‌برد. در زمانی که در انگلستان برای فاضلابشان فکری نکرده بودند و فاضلابشان به رود «تیمز» ریخته می‌شد؛ در ایران (شهر سهند، «چغازنبیل» و «پاسارگاد» و «تخت جمشید» شو اهدی پیدا شده است که نشان می‌دهد لوله‌کشی فاضلاب داشته‌اند.

اما امروز به جایی رسیده‌ایم که تافردی رودخانه‌ای می‌بیند پاچه شلوارش را بالا می‌زند و به داخل آب می‌رود و صورتش را هم با همان آب می‌شوید و آشغالش را هم در همان آب می‌ریزد.

باورهای زیبا و واقعیت‌های زشت

يعقوب موسوی، جامعه‌شناس و دانشیار دانشگاه الزهرا نیز در این باره معتقد است: ایرانیان در ارزشگذاری برای منبع آب جزو اقوام تاریخی هستند و ارزش‌های فراوانی برای آب قائلند؛ از جمله آلوده نکردن آب، حرمت آب و حفظ روشنایی و مظهر همه چیز تلقی کردن آب. در فرهنگ عمومی، خرده فرهنگ‌های زیادی در اهمیت و حفظ حرمت آب و استفاده درست و اصولی از آن می‌بینیم و از شمالی‌ترین تا جنوبی‌ترین نقطه کشور همه می‌دانند که به تغییر آفات قرآنی و باورهای فرهنگی، همه چیز از آب است. ولی این که چرا ایرانی‌ها باورهای بسیار زیبایی دارند اما واقعیت‌های بسیار زشت و تلخی رقم می‌زنند و چرا نسبت به چیزهایی که همه قدر و ارزش آن را می‌دانند و ولی در عمل بی‌توجه و بدرفتارند، از جمله «آب و نان»؛ باید آسیب‌شناسی شود. این مسأله همان شکافی است که بین فرهنگ و خرده فرهنگ‌ها و تجربه اجتماعی در ایران وجود دارد. ساختار زندگی ما میل به تغییر دارد و این میل به تغییر و دگرگونی اجزای جامعه نمی‌دهد آن خرده فرهنگ‌ها ثابت همیشه پیدا کنند. ما به معرض افراط‌های پیرامونی بوده‌ایم و هنوز هم هستیم و این ناشی از آسیب‌پذیری ما از چهارچوب‌های مرز و جغرافیای ماست و فرهنگ‌های آن طرف مرزها هم به شدت در داخل اثر گذارند. فرهنگ‌پذیری از بیرون، نظام فرهنگی ما را سیال کرده است و این سیالیت فرهنگی مانع از این می‌شود که فرهنگ‌هایی که قداست آب و خاک و منابع طبیعی و گیاه و حرمت اخلاق و بزرگان و سنت‌ها را حفظ می‌کنند، در جامعه ما نهادینه شوند. منظور از سیالیت فرهنگی این است که ما یک جامعه مفید و پایدار فرهنگی نیستیم و اشکال فرهنگی‌مان به شدت مبتلا به دگرگونی دارند.

این سیالیت منفی نیست اما برای ما آثار منفی می‌گذارد. سیالیتی خوب است که با ثبات فرهنگی همراه باشد؛ همه کشورها میل به دگرگونی فرهنگی دارند ولی همراه با حفظ بنیادهای فرهنگی و خرده فرهنگ‌های خوششان اما عناصر نو فرهنگی را جذب می‌کنیم و خرده فرهنگ‌های خودمان را جامی می‌گذاریم؛ آنها نیز از گردنه حریف می‌شوند یا کلاً فروموش می‌شوند یا کمرنگ می‌شوند.